

Opinnäytetyö (YAMK)

Terveys ja hyvinvointi

Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen

2018

Tiia-Maija Lehto

IHAN KOUKUSSA!

– terveyden edistämisen työpajamalli

OPINNÄYTETYÖ (YAMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Terveys ja hyvinvointi | Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen

2018 | 63 sivua, + 15 liitettä (28 sivua)

Ohjaaja: Raija Nurminen

Tiia-Maija Lehto

IHAN KOUKUSSA!

- terveyden edistämisen työpajamalli

Tutkimusten mukaan nikotiinituotteiden, kuten nuuskan ja sähkösavukkeiden, käyttö on suomalaisten nuorten keskuudessa lisääntynyt muodostaen siten riskin kansanterveydelle. Oikeamuotoisilla ja oikeasisältöisillä interventioilla on kuitenkin mahdollista saada aikaan muutoksia nuorten nikotiinituotteiden käytössä.

Tämä kehittämisprojekti oli osa Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen syövän ennaltaehkäisyyn ja uusien toimintatapojen kehittämiseen tähtäävää NIKO-projektia ja tuki siten yhdistyksen kansanterveyslakiin perustuvaa terveyden edistämistyötä. Kehittämisprojektin tavoitteena oli nuorten (12-20-vuotiaat) terveyden edistäminen ja hyvinvoinnin ylläpitäminen sekä nuorten nikotiinituotteiden käytön väheneminen. Tavoitteena oli myös lisätä nuorten tietoutta nikotiinituotteiden terveysvaikutuksista ja vertaispaineen vaikutuksen voittamisesta.

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa esiin tullutta tietoa hyödynnettiin kehitettäessä osallistavaa, työpajamuotoista terveyden edistämisen toimintamallia. Keskeistä oli jalkautuminen nuorten ja heidän lähiyhteisöjensä pariin sekä toimiminen yhteistyössä nuorten kanssa. Kehittämisprojektin tarkoituksena oli osallistaa nuoria asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen ja toimintamallin kehittämiseen. Toimintaympäristönä projektille toimivat Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen lisäksi Pansion ja Puropellon peruskoulut Turussa, joissa toimintamalli pilotoitiin. Pilotteihin osallistuneilta saadun palautteen perusteella toimintamallia kehitettiin edelleen.

Kehittämisprojektin tuloksena syntyneen, sähköisesti julkaistavan toimintamallin mukaisessa työpajassa käsillä tekeminen ja käsityöllä vaikuttaminen yhdistyvät nuorten näkemykseen siitä, mitä terveys ja hyvinvointi merkitsevät ja miten omasta terveydestään voi ottaa vastuuta. Työpaja on muunneltavissa kulloiseenkin tilanteeseen ja ympäristöön sopivaksi. Se voidaan myös yhdistää peruskoulun käsityötunteihin, jolloin se tukee opetussuunnitelman mukaista oppiaineiden integraatiota.

ASIASANAT:

terveyden edistäminen, osallisuus, nuoret, toimintamalli, interventio, käsityö, tupakkatuotteet

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health and Well-being I Management and Leadership in Health Care (Master's degree)

2018 | 63 pages + 15 appendices (28 pages)

Instructor: Raija Nurminen

Tiia-Maija Lehto

HOOKED ON HEALTH!

- operations model for health promoting workshop

Studies have shown that the use of nicotine products, such as snus and electric cigarettes, has increased among Finnish youth creating a risk for public health. However, with interventions that are appropriate in both form and content, it is possible to make changes in the use of nicotine products among the youth.

This development project was part of the Southwestern Finland Cancer Society's NIKO -project, that aims to prevent cancer and to develop new ways of operating. This way it supported the society's health promotion work based on the Primary Health Care Act. The goals of the development project were to promote the well-being of young people (12 to 20 years of age) and to reduce the use of nicotine products among the youth. The aim was also to increase young people's awareness about the health effects of nicotine products and the ways to overcome the impact of peer pressure.

The information acquired from a systematic literature review was used in the development of a participative, workshop-like operations model for promoting health. The focus was on working together with young people in an environment that they know well. The purpose of the project was to support young people's participation in achieving the goals set and developing the operations model. The operations model was piloted in two primary schools in Turku and further developed based on feedback received from the pilots.

The result of the project is an operations model that combines handcrafting with young people's view of what health and well-being means and how to take responsibility for their own health. In workshops, young people can discuss with peers and learn how to make a difference with crafts. The operations model will be published on the internet and can be modified to fit many kinds of situations and environments. It can also be combined with basic primary school handcraft classes, while it supports the principles and goals set in the Finnish curriculum.

KEYWORDS:

health promotion, participation, adolescent, operations model, intervention, handcrafting, tobacco products

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämiprojektin taustat ja toimeksiantaja	8
2.2 Kehittämiprojektin tarve	8
2.3 Kehittämiprojektin tavoitteet ja tarkoitus	9
2.4 Toimintaympäristöt	9
3 TIEDONHAKU	10
3.1 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus	10
3.2 Täydentävät haut	14
4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	15
4.1 Nuori ja nikotiinituotteet	15
4.1.1 Nuorten nikotiinituotteiden käytön yleisyys	15
4.1.2 Nuorten käsitykset nikotiinivalmisteiden terveysvaikutuksista	17
4.1.3 Perheen, ystävien ja roolimallien vaikutus	19
4.1.4 Nuorten mielipiteitä nikotiinituotteiden käyttäjistä ja savuttomuudesta	21
4.2 Interventiot nikotiinituotteiden käytön ehkäisemiseksi	22
4.2.1 Terveystieteiden tarjoamat interventiot ja toimintamallit	24
4.2.2 Koulun ja perheen rooli nikotiinituotteiden käytön ehkäisyssä	24
4.2.3 Tietotekniikan ja median hyödyntäminen interventioissa	25
4.3 Taide, kädentaidot ja terveys	27
4.4 Peruskoulun opetussuunnitelma	29
4.4.1 Vuorovaikutus, ilmaisu ja monialainen oppiminen	29
4.4.2 Käsityön oppiaine	30
5 KEHITTÄMISPROJEKTIN ETENEMINEN	32
5.1 Aikataulu	32
5.2 Toimintamallin ensimmäinen pilotti	33
5.2.1 Ensimmäisen pilotin palaute	36
5.3 Toimintamallin toinen pilotti	37
5.3.1 Toisen pilotin palaute	39
5.4 Toiminnallinen seminaari	39

5.5 Yhteistyö	40
6 NUORTEN OSALLISUUS JA HYÖDYNNETYT KEHITTÄMISMENETELMÄT	42
7 TYÖPAJAMUOTOINEN TERVEYDEN EDISTÄMISEN TOIMINTAMALLI	44
7.1 Työpajan suunnittelu	46
7.2 Työpaja	47
7.3 Toiminnan perusta	48
8 TOIMINTAMALLIN IMPLEMENTOINTI	49
9 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTIA	51
9.1 Muutokset projektisuunnitelmaan	51
9.2 Kustannukset, viestintä ja näkyvyys	52
9.3 Eettisyys ja luotettavuus	54
9.4 Tavoitteisiin tähtäämisen kautta tulokseen ja vaikutuksiin	56
10 LOPUKSI	58
LÄHTEET	59

LIITTEET

- Liite 1. Kirjallisuushakukoonti
- Liite 2. Kirjallisuushaun tulos
- Liite 3. Täydentävät kirjallisuushaut tuloksineen
- Liite 4. Vapaiden lisähakujen hakusanat ja tulokset
- Liite 5. Saatekirje opettajalle
- Liite 6. Saatekirje huoltajille
- Liite 7. Diaesitys töiden suunnittelun tueksi
- Liite 8. Lomake kangaskassin suunnitteluun
- Liite 9. Lomake neulegraffitin suunnitteluun
- Liite 10. Ensimmäisen pilotin tietovisan kysymykset vastausvaihtoehtoineen
- Liite 11. Palautelomake nuorille, ensimmäinen pilotti
- Liite 12. Palautekysymykset opettajalle, ensimmäinen pilotti
- Liite 13. Lomake neulegraffitin suunnitteluun, 2. pilotti
- Liite 14. Toiminnallisen seminaarin mainoslehtinen
- Liite 15. Toiminnallisen seminaarin tietovisan kysymykset vastausvaihtoehtoineen

KUVAT

Kuva 1. Töiden suunnittelussa ideat syntyivät nikotiinituotteiden lisäksi myös päihteistä yleensä	34
Kuva 2. Terveiden edistämisen neulegraffitin virkkausta	35
Kuva 3. "Nikotiini vaikuttaa verisuoniin."	35
Kuva 4. Painetuissa kangaskasseissa näkyivät nuorten kannanotot terveyteen ja päihteisiin.	36
Kuva 5. Virkkauksen ohessa keskusteltiin käsitöiden rauhoittavasta vaikutuksesta.	38

KUVIOT

Kuvio 1. Kirjallisuuskatsauksen prosessi mukaillen Finckin (2010, 4) mallia.	12
Kuvio 2. Hakutulosten karsinta	13
Kuvio 3. Nuorten nikotiinituotteiden käyttöön tutkitusti vaikuttavia tekijöitä	23
Kuvio 4. Kehittämisprojektin eteneminen (kuukausi/vuosi)	32
Kuvio 5. Kehittämisprojektissa hyödynnetyt menetelmät mukaillen Takalan (2017, 52) toimintamallia	42
Kuvio 6. Työpajamuotoinen terveyden edistämisen toimintamalli ja toiminnan perusta	45

TAULUKOT

Taulukko 1. Kehittämisprojektin materiaalikustannukset	53
--	----

1 JOHDANTO

Tupakointi on merkittävä riski väestön terveydelle. Esimerkiksi Suomessa yksi kolmesta syöpäsairastumisesta katsotaan tupakasta johtuvaksi. Lisäksi tupakointi voi aiheuttaa myös lukuisia muita vakavia sairauksia, kuten aivo- ja sydäninfarkteja. Tupakointi onkin yleisin estettävissä oleva kuolleisuuden syy Suomessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a.) Tupakan lisäksi myös savuttomien nikotiinituotteiden, kuten nuuska, on todettu aiheuttavan muun muassa syöpäsairauksia ja tyypin 2 diabetesta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017b).

Vaikka suomalaisesta nuorten terveystapatutkimuksesta selviää, että tupakoinnin yleisyys suomalaisten nuorten keskuudessa on etenkin 2000-luvulla ollut laskusuuntainen, on se edelleen kuitenkin verrattain yleistä, sillä vuonna 2017 noin joka kymmenes 14-18-vuotias nuori tupakoi päivittäin (Kinnunen ym. 2017, 18). Nuorten tupakoinnin vähentyessä nuuskan ja esimerkiksi sähkösavukkeiden käyttö sitä vastoin on viime vuosina lisääntynyt; vuonna 2017 lähes puolet 18-vuotiaista suomalaisista pojista oli kokeillut nuuskaa. Myös tyttöjen keskuudessa nuuskan kokeilu on viime vuosina lisääntynyt. (Kinnunen ym. 2017, 19-20.)

Interventioilla on mahdollista saada aikaan muutoksia nuorten nikotiinituotteiden käytössä, myös pitkällä aikavälillä tarkasteltuna. Pienikin muutos on askel parempaan päin, myös kansanterveydellisestä näkökulmasta tarkasteltuna. Tehokkaiden ja vaikuttavien interventioiden toteuttamisessa keskeistä on ymmärtää, mitkä asiat vaikuttavat nuoren nikotiinituotteiden käyttöön. Näin interventiot saadaan kohdistettua oikeisiin asioihin, jolloin niiden vaikuttavuus paranee. (Thomas ym. 2013; Stanton & Grimshaw 2013; Towns, ym. 2017; Pbert ym. 2017.)

IHAN KOUKUSSA! -kehittämishanke toteutettiin Turun ammattikorkeakoulun ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen yhteistyönä. Projektipäällikkönä toimi ylemmän ammattikorkeakoulututkimuksen opiskelija. Projekti oli osaprojekti Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen syövän ennaltaehkäisyyn tähtäävässä NIKO-projektissa ja tuki siten yhdistyksen terveyden edistämistyötä. Kehittämishankkeen tarkoituksena oli toiminnallisilla keinoin osallistaa nuoria terveyden edistämiseen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen, sekä nikotiinituotteisiin liittyvän tiedon lisäämiseen. Hankkeen aikana kirjallisuuskatsauksessa esiin tullutta tietoa ja nuorilta saatua palautetta hyödynnettiin kehitettäessä osallistavaa ja toiminnallista, työpajamuotoista terveyden edistämisen toimintamallia.

2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämiprojektin taustat ja toimeksiantaja

IHAN KOUKUSSA -kehittämiprojektin toimeksiantaja oli Lounais-Suomen Syöpäyhdistys. Lounais-Suomen Syöpäyhdistys on potilas- ja kansanterveysjärjestön, Suomen Syöpäyhdistyksen alueellinen, itsenäisesti toimiva yhdistys. Lounais-Suomen Syöpäyhdistys vahvistaa terveyttä ja hyvinvointia aktiivisella ja innovatiivisella toiminnalla luomalla muun muassa uusia toimintamalleja. Yhdistyksen toiminnassa näkyvät Syöpäjärjestöjen valtakunnalliset arvot; tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus, saavutettavuus, luotettavuus ja yhteisöllisyys. (Syöpäjärjestöt 2018; Lounais-Suomen Syöpäyhdistys 2018.)

IHAN KOUKUSSA! -kehittämiprojekti oli osaprojekti Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektissa. NIKO-projektin päätavoitteena on kehittää malleja ja uudenlaisia toimintatapoja syövän ennaltaehkäisyyn nikotiinivalmisteita käyttävien nuorten (12-20-vuotiaat) arjessa. Kuten NIKO-projektin, myös IHAN KOUKUSSA! -projektin toimintaa leimasivat toiminnallisuus ja jalkautuminen nuorten ja heidän lähiyhteisöjensä pariin. (Salakari 2017, 23-24.)

2.2 Kehittämiprojektin tarve

Kehittämiprojektin tarve syntyy nuorten nikotiinituotteiden, etenkin nuuskan ja sähkötupakan lisääntyvästä käytöstä. Oikeanmuotoisilla ja oikeasisältöisillä interventioilla on tutkitusti mahdollista vähentää nuorten nikotiinituotteiden käyttöä sekä siten edistää terveyttä. Koska suomalaiset nuoret kokeilevat nikotiinituotteita tyypillisimmin 14-18 -vuotiaina (Kinnunen ym. 2017, 21, 74) ja nuorena hankittu nikotiiniriippuvuus voi olla elämänmittainen vaiva (Heloma 2016), on nikotiinituotteiden käytön ehkäisyyn tarkoitettujen toimenpiteiden kohdistaminen juuri tähän ikäryhmään perusteltua. Lisäksi esimerkiksi tupakointi on yhdistetty myös nuorten muuhun riskikäyttäytymiseen, kuten väkivaltaan tai huumausaineiden käyttöön (Demissie ym. 2017, 7), joten nikotiinituotteisiin liittyvällä terveyden edistämisellä saattaa olla laajempiakin vaikutuksia nuorten hyvinvointiin.

2.3 Kehittämiprojektin tavoitteet ja tarkoitus

IHAN KOUKUSSA! -kehittämiprojektin tavoitteena oli nuorten terveyden edistäminen ja hyvinvoinnin ylläpitäminen sekä nuorten nikotiinituotteiden käytön väheneminen. Tavoitteena oli myös lisätä nuorten tietoa nikotiinituotteiden terveysvaikutuksista ja vertaispaineen vaikutuksen voittamisesta. Projektin tarkoituksena oli osallistaa nuoria näiden tavoitteiden saavuttamiseen toiminnallisilla keinoilla. Tässä nuorilla tarkoitetaan 12-20 -vuotiaita, jolloin määrittely on yhtäläinen NIKO-projektin kanssa (Salakari 2017, 23). Kehittämiprojektin tuloksena syntyi työpajamuotoinen toimintamalli, jonka sisältö perustui systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa esiin tulleeseen tutkittuun tietoon nuorten nikotiinituotteisiin liittyvistä asenteista ja käyttöön liittyvistä tekijöistä sekä toimivista interventioista.

2.4 Toimintaympäristöt

Toimintaympäristönä projektille toimivat Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen lisäksi Pansion ja Puropellon koulut Turussa. Molempien koulujen toiminnan keskeisimmät piirteet tukivat kehittämiprojektia sekä kehitettävää toimintamallia. Pansion koulussa toimivat perusopetuksen luokat 1–6. Koulun opetussuunnitelma korostaa muun muassa oppilaan roolia aktiivisena toimijana, joka ratkaisee ongelmia vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Opetussuunnitelman mukaan oppimisen tulee olla monimuotoista, tutkivaa ja luovaa (Pansion koulu 2016, 23-24). Koulun toimintakulttuuriin liittyy tiiviisti myös kehitettävän toimintamallin taustalla olevat hyvinvointia ja terveyttä edistävien tekijöiden opettaminen ja opettelu, eri näkökulmien yhdistely ja innovatiivisten ratkaisujen löytäminen sekä itsensä ilmaisu ja tiedon jakaminen (Pansion koulu 2016, 27-30). Puropellon koulussa toimivat perusopetuksen luokat 7-9. Koulun toiminnassa näkyvät IHAN KOUKUSSA kehittämiprojektissakin oleelliset nuorten vastuunotto itsestä, vuorovaikutteisuus, yksilöllinen kohtaaminen ja yhteisöllisyyden opettaminen. (Puropellon koulu 2018)

3 TIEDONHAKU

Kehittämiprojektissa työpajamuotoisen toimintamallin sisällön luonnissa ja kehittämisessä hyödynnettiin tuoreinta tutkittua tietoa nuorten nikotiinituotteisiin liittyvistä asenteista ja käyttöön liittyvistä tekijöistä sekä toimivista interventioista. Kehittämiprojektin teoreettista viitekehystä varten tehty tiedonhaku toteutettiin pääasiassa systemoituna kirjallisuuskatsauksena. Viitekehystä täydennettiin kehittämiprojektin aikana uusimalla kirjallisuuskatsauksen systemaattiset kirjallisuushaut täysin samanlaisina. Lisäksi teoreettista viitekehystä täydennettiin projektin aikana esiin tulleen tiedontarpeen mukaisesti vapaina lisähakuina eri tietokannoista.

3.1 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus toteutettiin Finckin (2010) mallia mukaillen sillä haettiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaisia asenteita nuorilla on nikotiinivalmisteisiin liittyen?
2. Millainen ja missä muodossa toteutettu interventio vähentää nuorten nikotiinituotteiden käytön aloitusta?

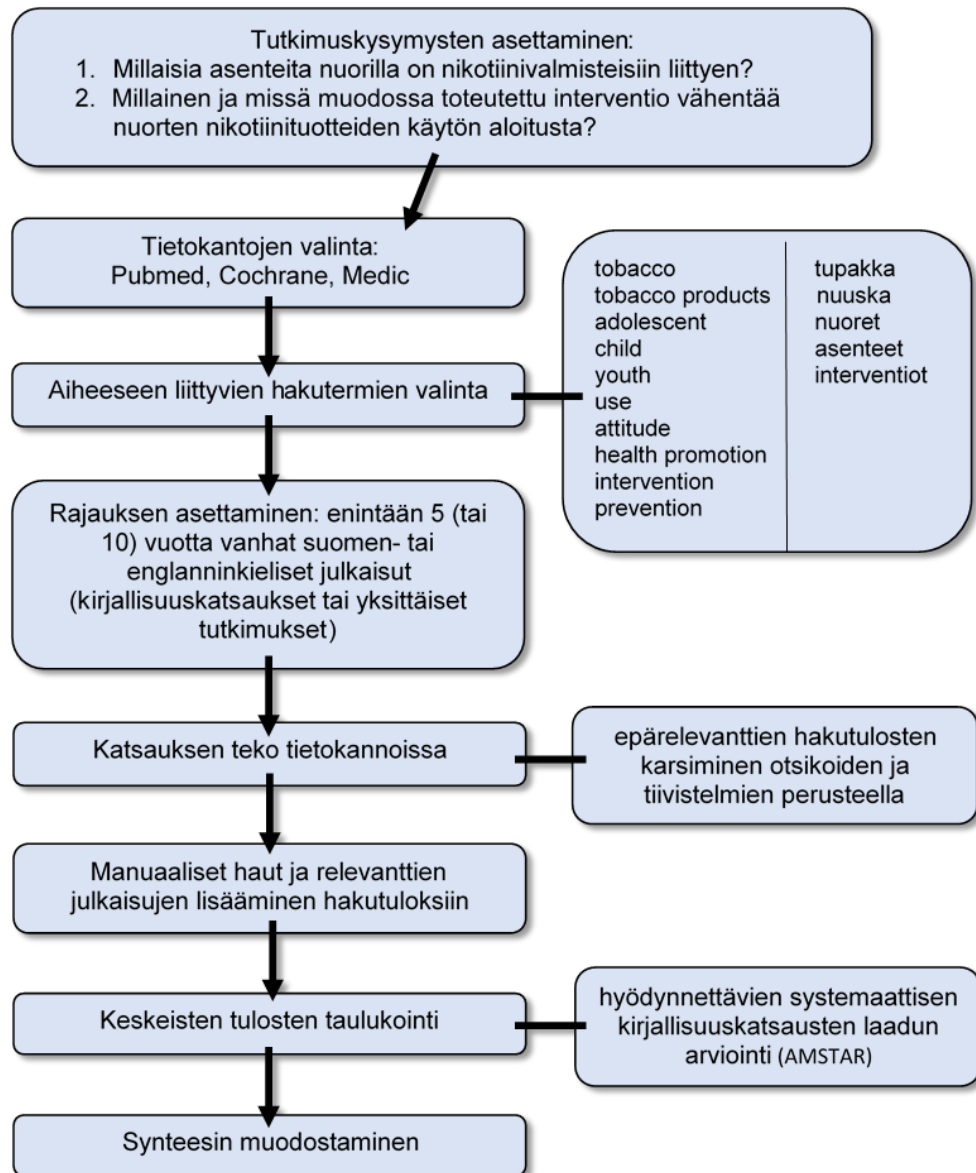
Kirjalliskatsauksen hakusanoiksi valittiin tobacco, tobacco products, adolescent, child, youth, use, attitude, health promotion, intervention, prevention, systematic review, tupakka, nuuska, nuoret, asenteet ja interventiot. Hakusanoja käytettiin erilaisina yhdistelminä. Kansainväliset hakutietokannat olivat PubMed ja Cochrane. Lisäksi Medic-tietokannasta haettiin aiheeseen liittyviä suomalaisia väitöskirjoja. Haut toteutettiin maaliskuussa 2017 ja hakuja tehtiin yhteensä kuusi.

Kirjallisuuskatsaus pyrittiin rajaamaan 12-20-vuotiaisiin, sillä tämä määrittely on yhtäläinen NIKO-projektin kohderyhmän kanssa (Salakari 2017, 23). Osa katsauksen julkaisuista käsittelevät kohderyhmän lisäksi myös nuorempia lapsia tai nuoria aikuisia. Nämä julkaisut hyväksyttiin katsaukseen, sillä niiden tuloksissa eri ikäryhmät olivat eroteltavissa toisistaan. Nikotiinituotteisiin katsauksessa katsottiin sisältyvän yleisesti kaikki nikotiinia sisältävät tuotteet pois lukien nikotiinin korvaushoidoksi tarkoitetut tuotteet. Yleisimpiä tässä raportissa käsiteltäviä nikotiinituotteita ovat tupakka ja nuuska. Muita, nuorten käytössä harvinaisempia nikotiinituotteita, ei kirjallisuushakuja tehdessä rajattu

katsauksen ulkopuolelle, koska useissa julkaisuissa näitä käsiteltiin yhdessä tupakan ja nuuskan kanssa.

Kirjallisuushakujen toteutus

Kirjallisuuskatsauksen hakujen rajaukset olivat enintään viisi vuotta vanhat englanninkieliset artikkelit sekä enintään kymmenen vuotta vanhat suomalaiset, suomen- tai englanninkieliset väitöskirjat. Yhdessä PubMed-tietokantaan tehdyssä nuorten asenteisiin liittyneessä haussa hakulausekkeeseen lisättiin hakutermi ”NOT warning”, sillä ilman sitä tehdyssä haussa osumia tuli liian monta, ja suurin osa niistä käsitteli tupakkapakkausten varoituskylttien ja -tekstien vaikutusta nuorten tupakointiin. Haut ja niissä käytetyt hakulausekkeet ja rajaukset sekä niillä saatujen tulosten määrä ovat taulukoituna liitteessä 1. Kuvio 1 esittää kirjallisuuskatsauksen prosessin etenemistä tutkimuskysymysten asettamisesta synteessin muodostamiseen.

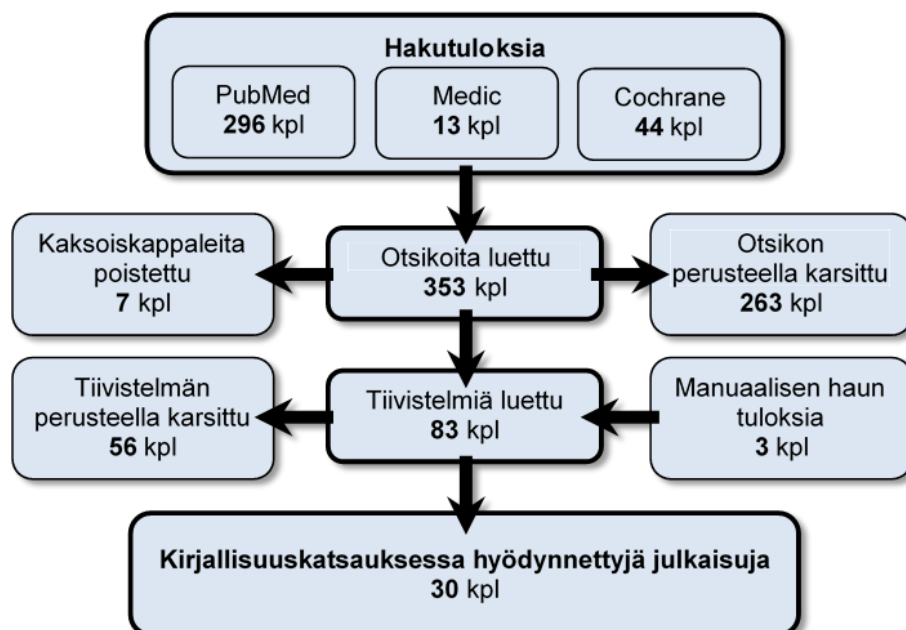


Kuvio 1. Kirjallisuuskatsauksen prosessi mukaillen Finckin (2010, 4) mallia.

Hakutuloksiin hyväksyttiin yksittäisten tutkimusten lisäksi myös systemoituja kirjallisuuskatsauksia ja useampiin tutkimuksiin perustuvia suosituskokoelmia. Lopuksi tehtiin vielä yksi suomenkielinen haku Google-hakukoneella, mutta yksikään tuloksista ei täyttänyt sisäänottokriteereitä. Tietokannoissa tehtyjen hakujen lisäksi julkaisuja haettiin myös manuaalisesti ja hyväksymällä hyödynnettäviin hakutuloksiin muutamia sellaisia kysymysten suhteen relevantteja artikkeleita, joita tietokannat ehdottivat samankaltaisuutensa vuoksi.

Hakutulosten karsinta

Kuuden tietokantahaun tulokseksi saatiin yhteensä 353 julkaisua. Näistä jokaisesta luettiin otsikot, ja otsikoiden perusteella hakutuloksista karsittiin pois sellaiset julkaisut, jotka eivät olleet tutkimuskysymysten kannalta oleellisia. Seuraavaksi jäljelle jääneistä julkaisuista karsittiin pois kaksoiskappaleet. Yhteensä 83 julkaisusta luettiin tiivistelmät, joiden perusteella hakutuloksia karsittiin edelleen. Hakutuloksista karsittiin pois muun muassa sellaiset julkaisut, jotka eivät käsitelleet lainkaan nuoria tai nikotiinituotteita. Muutama hakutulos jätettiin ulkopuolelle, koska niiden ei katsottu olevan yhteneväisiä suomalaisen terveyskulttuurin ja lainsäädännön kanssa, ja siksi oleellisia kirjallisuuskatsausta ajatellen. Lisäksi hakutuloksista karsittiin kaksi julkaisua, jotka olivat katsausprotokollakuvauksia ilman varsinaisia tuloksia. Lopulta kirjallisuuskatsauksessa hyödynnettäviä julkaisuja oli jäljellä 27. Näihin lisättiin vielä manuaalisten haun tuloksina löydetty kolme julkaisua. Kuviossa 2 havainnollistetaan tutkimustulosten karsintaa ja liitteessä 2 on taulukoituna katsaukseen sisällytetyt kolmekymmentä julkaisua sekä niiden keskeinen sisältö.



Kuvio 2. Hakutulosten karsinta

Kirjallisuuskatsaukseen sisällytettyjen julkaisujen luotettavuus

Hakutuloksiin hyväksytyjen systemaattisten kirjallisuuskatsausten laatua arvioitiin AMSTAR-asteikolla (Shea ym. 2007) niiden katsausten osalta, joihin se oli sovellettavissa.

Laadun arvioinnissa kiinnitettiin huomiota muun muassa katsausten tutkimuskysymyksiin, kirjallisuushaun laajuuteen ja tulosten laadun arviointiin. Katsausten saamat AMS-TAR-pisteet näkyvät liitteessä 2, Laadun arviointi -sarakkeessa. Arvioinnin mukaan yksi tähän katsaukseen hyväksytty kirjallisuuskatsaus oli laadultaan keskitasoinen, loput korkeatasoisia.

3.2 Täydentävät haut

Teoreettista viitekehystä, erillistä systemaattista kirjallisuuskatsausta nuorten nikotiinituotteisiin liittyvistä asenteista ja käyttöön liittyvistä tekijöistä sekä toimivista interventiosta, täydennettiin kehittämisprojektin aikana. Systemaattiset kirjallisuushaut uusittiin täysin samanlaisina, jotta katsauksen jälkeen julkaistut tutkimukset saatiin mukaan työpajan sisällön luontiin ja kehittämiseen.

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen uusintahaut rajattiin viimeisen vuoden aikana julkaistuihin artikkeleihin, jotta hakutuloksista karsiutuisi pois kirjallisuuskatsauksessa jo hyödynnetyt julkaisut. Kirjallisuushakujen tuloksia karsittiin otsikoiden ja tiivistelmien perustella kirjallisuuskatsauksessa käytettyjä kriteereitä hyödyntäen. Karsimisen jälkeen tulokseksi saatiin seitsemän uutta, kirjallisuuskatsauksessa hyödyntämätöntä julkaisua. Liitteessä 3 on taulukkomuotoinen selostus kirjallisuushausta sekä luettelo julkaisuista. Tuoreista julkaisuista ei varsinaisesti saatu uutta tietoa, vaan löydetty tutkimukset tukivat kirjallisuuskatsausta ja teoreettista viitekehystä ja sitä kautta myös toimintamallin sisältöä.

Systemaattisten kirjallisuushakujen uusimisen lisäksi teoreettista viitekehystä täydennettiin projektin aikana esiin tulleen tiedontarpeen mukaisesti. Haettu tieto tuki toimintamallin sisältöä, sekä työpajojen implementointia ja hyödyntämistä peruskoulun opetuksessa. Nämä haut toteutettiin vapaina lisähakuina eri tietokannoista kuten Academic Search Elite, Pubmed ja Google Scholar. Hakuja tehtiin esimerkiksi aiheesta käsityön ja taiteen merkitys terveydelle. Liitteessä 4. on luettelo näissä lisähaussa käytetyistä hakusanoista, sekä niissä löydettyistä julkaisuista. Hyödynnettävät julkaisut rajattiin vertaisarvioituihin ja enintään 10 vuotta vanhoihin artikkeleihin. Lisäksi tietoa haettiin peruskoulun käsityön opetussuunnitelmasta.

4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Nuori ja nikotiinituotteet

Nuorten nikotiinivalmisteiden käyttöä ja siihen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu useista eri näkökulmista. Kehittämishankkeen teoreettiseen viitekehykseen valikoituneista julkaisuista on löydettävissä neljä teemaa: käytön yleisyys, terveystieteelliset, sosiaalisten suhteiden vaikutus sekä nikotiinituotteiden käyttäjän identiteetti.

4.1.1 Nuorten nikotiinituotteiden käytön yleisyys

Useat kansainväliset tutkimukset käsittelevät sitä, kuinka yleistä tupakointi tai nuuskan käyttö on nuoren keskuudessa. Esimerkiksi Kowittin ym. (2015, 14482) mukaan lähes 30% yhdysvaltalaisista nuorista käyttää tupakkatuotteita, joista kaksi nuorta kolmesta käyttävät samanaikaisesti useampaa tuotetta. Samaten 13-17-vuotiaista tupakoimattomista yhdysvaltalaisnuorista noin kolmanneksella on aikomus käyttää tupakkatuotteita seuraavan vuoden aikana (Brennan ym. 2015, 87). Nuorten tupakointi on myös yhdistetty muuhun riskikäyttäytymiseen, kuten väkivaltaan ja huumausaineiden käyttöön (Demissie, ym. 2017, 7).

Italiassa tehty tutkimus (Charrier ym. 2014, 3-4) taas osoittaa, että jopa puolet 15-vuotiaista nuorista on kokeillut tupakkaa ja lähes 15% tupakoi päivittäin, vaikka tupakoinnin yleisyys onkin laskenut viimeisen vuosikymmen aikana. Nuoremmissa ikäryhmissä tupakoinnin kokeilu on selvästi vähäisempää. Kansainvälisesti tarkasteltunakin nikotiinituotteiden käytön yleisyys nuorten keskuudessa näyttäisi siis olevan yhtäläinen Suomessa tehtyjen tutkimusten kanssa. Nuorten terveystapatutkimusta vastaavaan tulokseen on päätynyt tutkimuksessaan myös Mattila ym. (2012, 5). Vuonna 1999 noin neljäkymmentä prosenttia tutkimukseen vastanneista varusmiehistä tupakoi, kun vuonna 2010 tupakoitsijoita oli asevelvollisista vain reilu kolmannes. Nuuskaa taas käytti vuonna 1999 vajaa viisi prosenttia varusmiehistä ja vuoteen 2010 mennessä käyttäjien osuus oli kasvanut lähes kaksi prosenttiyksikköä.

Nikotiinituotteiden käytössä on havaittavissa suuria eroja eri ikäisten nuorten välillä siten, että aivan nuorimpien keskuudessa käyttö on huomattavasti vähäisempää kuin vanhemmissa ikäryhmissä (Doku 2011, 77; Kaai, 2014, 124; Agaku ym. 2015, 581; Harvey ym. 2016, 209). Kuitenkin esimerkiksi Heikkisen (2011, 30) väitöskirjatutkimukseen osallistuneista tupakoivista 15-16 -vuotiaista suomalaisista nuorista ilmoitti aloittaneensa tupakoinnin jo 13-vuotiaana ja Townsin ym. (2017, 15) kirjallisuuskatsauksen kansainvälisissä tutkimuksissa keskimääräinen tupakoinnin aloitusikä oli 11.8 vuotta.

Sukupuolten välisten erojen olemassaolosta on löydettävissä eriävää tutkimustulosta. Osa tutkimuksista viittaa siihen, että pojat käyttävät tupakka- ja nuuskatuotteita tyttöjä selvästi enemmän. (Agaku ym. 2015, 584; Kowitt ym. 2015, 14482; Harvey, 2016, 209), kun taas toiset tutkimukset eivät havaitse sukupuolten välillä merkittävää eroa (Kaai 2014, 124-125; Heikkinen 2011, 30). Nämä erot tutkimustuloksissa saattavat toisaalta selittyä jo pelkästään kulttuurieroilla, sillä esimerkiksi Doku toteaa väitöskirjassaan (2011, 67, 77), että Ghanassa tupakointi on poikien keskuudessa yleisempää, kun taas Suomessa tupakointi tyttöjen keskuudessa on viimeisten vuosien lisääntynyt, eikä sukupuolten välillä ole enää merkittävää eroa. Tämä sukupuolten välinen tasajako Suomessa näkyy myös Heikkisen (2011, 30) tutkimuksessa, jossa tupakoivien prosenttiosuus oli tyttöjen keskuudessa jopa suurempi, kuin poikien.

Myös tarjonnan vaikutusta nikotiinituotteiden käytön yleisyyteen on käsitelty useissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Ruotsissa nuoret kokevat, että nuuskan ostaminen on helppoa. Kun tietoon tulee paikka, jossa nuuskaa myydään alaikäisille, leviää tieto nopeasti nuorten keskuudessa. Lisäksi nuuskaa saadaan ystäviltä sekä tarjotaan ystäville. (Edwards-son ym. 2012, 4-5.) Myös Italiassa lähes jokainen Charrierin ym. (2014, 5) tutkimukseen vastannut tupakoiva nuori kokee tupakkatuotteiden ostamisen helpoksi, vaikka tupakan myynti alaikäisille on kielletty. Tämän lisäksi nuoret raportoivat saavansa tupakkatuotteita jopa ilmaiseksi niitä myyvistä paikoista (Charrier ym. 2014, 5) tai peräti varastavansa niitä kaupoista (Agagu ym. 2015, 583). Vaikka nikotiinituotteiden saaminen on nuorten mielestä helppoa, ei esimerkiksi tupakanmyyntipaikkojen määrä nuoren naapurustossa ole välttämättä yhteydessä tupakoinnin esiintyvyyteen. Kanadassa esimerkiksi tupakointi maaseudulla asuvien nuorten keskuudessa on yleisempää kuin kaupunkinuorten keskuudessa. (Kaai ym. 2014, 124.)

Nykyään markkinoilla on myös paljon uudenlaisia tupakkatuotteita, jotka saattavat olla nuorien mielestä mielenkiintoisia (Harvey ym. 2016, 210). Näistä yksi on sähkösavuke, joihin liittyen onkin olemassa jo useita tutkimuksia. Tämä tutkimusten määrä viittaa

siihen, että nämä uudenlaiset tupakkatuotteet nähdään kansainvälisesti uutena riskinä kansanterveydelle. Yhtenä esimerkkinä näistä mainittakoon Yhdysvalloissa tehty kyselytutkimus (Pepper ym. 2013, 146-147), jossa selvitettiin 11-19-vuotiaiden nuorten poikien halukkuutta kokeilla sähkötupakkaa. Tutkimuksen mukaan vain alle 1% vastan-
neista oli kokeillut sähkötupakkaa, mutta peräti yli puolet oli kuitenkin tietoisia sähkötu-
pakasta. Sähkötupakan kokeiluhalukkuus oli huomattavasti suurempaa tupakoitsijoiden
keskuudessa, mutta myös 13% tupakoimattomista nuorista ilmaisi halukkuutensa kokei-
lemiseen. Agaku ym. (2013, 583) taas on tutkinut Yhdysvalloissa nuorten uusien savut-
tomien tupakkatuotteiden, kuten liukeneva tupakka, käytön yleisyyttä. Heidän mukaansa
perinteiset savuttomat tupakkatuotteet, kuten purutupakka, pitävät yhä suosionsa nuor-
ten keskuudessa, mutta uudet tuotteet ovat tulleet niiden rinnalle siten, että niitä saate-
taan käyttää samanaikaisesti perinteisten tuotteiden kanssa. Myös Kanadassa uudet sa-
vuttomat tupakkatuotteet nähdään haasteena nuorten savuttomuudelle, sillä osa niistä
saattaa erilaisine makuineen olla lasten ja nuorten mielestä jopa yhtä houkutteleva kuin
karkki (Harvey ym. 2016, 209). Myös Scheffels ym. (2017) ovat todenneet, että nuuska-
pakkausten muoto, värit, kuvat ja fontit ohjaavat nuorten käsityksiä nuuskan haitoista ja
houkuttelevuudesta.

4.1.2 Nuorten käsitykset nikotiinivalmisteiden terveysvaikutuksista

Uskomukset nikotiinituotteiden positiivisista ominaisuuksista ja suotuisista vaikutuksista
hyvinvointiin tutkitusti lisäävät nuoren tupakoinnin tai nuuskankäytön mahdollisuutta (Ca-
vazos-Rehg ym. 2014, 437; Brennan 2015, 85; El-Shahawy ym. 2015, 7; Kowitt ym.
2015, 14484). Nuorten nikotiinituotteisiin liittyvät uskomukset toimivat tutkitusti myös hy-
vänä ennusteena nuoren mahdolliselle tupakoinnin tai nuuskankäytön aloitukselle; mitä
enemmän tietoa nuorilla on nikotiinituotteiden haitoista terveydelle, sen todennäköisem-
pää on, ettei hän aloita niiden käyttöä. Tehokkaimmin toimivat spesifit terveysfaktat, eivät
niinkään maailmanlaajuisiin terveysongelmiin liittyvät. (El-Shahawy ym. 2015, 6-7; Peir-
son ym. 2016; 9.)

Monet nuoret ovat tietoisia nikotiinituotteiden terveysvaikutuksista (McKelvey, ym. 2017,)
mutta tutkimukset osoittavat, että tiedoissa on myös paljon puutteita. Edvardssonin ym.
(2012, 4-5) tutkimuksessa käy esimerkiksi ilmi, ettei nuorilla ole riittävästi tietoa nuuskan
terveysvaikutuksista, vaan nuuska mielletään jopa riskittömäksi. Myös riippuvuusoireet
nuuskasta tulevat nuorille usein yllätyksenä. Suurin osa nuuskan käyttäjistä pitikin

tyhmänä sitä, että aloittaa käyttämään ainetta, joka aiheuttaa riippuvuutta ja kuluttaa rahaa. He olisivatkin halunneet, että olisivat tienneet näistä ennen aloittamista. Myös Towns ym. (2017, 14) toteavat kirjallisuuskatsauksessaan, että usein nuori yrittää lopettaa tupakointia ensimmäisen kerran heti sen jälkeen, kun on huomannut riippuvuutensa. Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa (Brennan ym. 2015, 85) selvitettiin nuorten ja nuorten aikuisten uskomuksia erityisesti mentolitupakkaan liittyen. Tutkimustulosten mukaan jopa lähes neljännes alle 18-vuotiaista vastaajista mielsi mentolitupakan vähemmän vahingolliseksi kuin mentolittoman tupakan. Lisäksi vastaajat arvioivat sen aiheuttavan vähemmän riippuvuutta. Nuorilla on todettu olevan vääränlaisia käsityksiä myös epäsäännöllisen ja vähäisen tupakoinnin sekä passiivisen tupakoinnin terveyshaitoista. Usein he arvioivat ne todellista vähäisemmiksi, vaikka olisivatkin tietoisia runsaan ja päivittäisen tupakoinnin riskeistä. (Cavazos-Rehg ym. 2014, 440; Amrock & Weitzman 2015, 248.)

Siihen, kuinka terveydelle haitallisena nuori nikotiinituotteita pitää, voi vaikuttaa moni asia. Yksi näistä tekijöistä esimerkiksi on tupakoiva vanhempi. Jos jompikumpi tai molemmat nuoren vanhemmista tupakoivat, kokee nuori mahdollisesti tupakoinnin vähemmän haitalliseksi kuin ikätoverinsa, joilla on tupakoimattomat vanhemmat. (Amrock & Weitzman 2015, 248). Myös tupakkapakkauksella on todettu olevan vaikutusta nuoren terveyskäsityksiin. Irlannissa sellaiset EU-lainsäädännön mukaiset pakkaukset, joissa on enemmän tuotemerkkiin viittaavia piirteitä, värejä ja erilaisia fontteja sekä kohokuvioita, koettiin nuorten keskuudessa terveellisemmiksi kuin saman merkin Irlannin säädösten mukaisesti standardoidut mustat, ilmeettömät pakkaukset. (Babineau, ym. 2015, 4.) Norjassa tehdyn fokusryhmähaastattelun mukaan nuuskapakkausten ulkonäkö ja nuuskan eri maut saivat nuoret näkemään nuuskan vähemmän haitallisena ja saivat aikaan positiivista suhtautumista nuuskaan (Scheffels ym. 2017).

Usein nuoret saattavat myös kokea nikotiinituotteilla olevan jopa positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Esimerkiksi Brennanin ym. (2015, 85) tutkimuksessa peräti 30% nuorista uskoi, että mentolitupakalla on suotuista vaikutus aisteihin. Näitä vaikutuksia olivat muun muassa raikas maku, polttamisen helppous sekä apu kipeään kurkkuun. Nuuskan nuoret taas kokevat esimerkiksi rentouttavana ja suorituskykyä sekä keskittymiskykyä parantavana tekijänä ja etenkin tytöt kokevat sen rauhoittavan mieltä ja parantavan mielialaa. Monet nuuskan käyttäjistä suosittelivatkin tupakoivia ystäviään vaihtamaan nuuskaan, sillä se on terveellisempi vaihtoehto. (Edvardsson ym. 2012, 4-5.) Myös

Kaain ym. (2014, 125) tutkimuksessa tupakoimattomien nuorten usko tupakan rentouttavaan vaikutukseen oli yhteydessä tupakoinnin mahdolliseen myöhempään kokeiluun.

4.1.3 Perheen, ystävien ja roolimallien vaikutus

Perheen vaikutusta nuorten tupakointiin ja nuuskan käyttöön on tutkittu laajasti. Vanhempien nikotiinituotteiden käytöllä on todettu olevan merkittävä yhteys nuoren tupakointiin tai nuuskan käyttöön (Rainio 2009,49; Doku 2011, 78; Edvardsson ym. 2012, 4; Amrock & Weitzman 2015, 248; Harvey ym. 2016, 211, Pbert ym. 2017, 736, Towns ym. 2017, 12) ja esimerkiksi todennäköisyys lapsen tupakoinnin aloittamiseen on moninkertainen ikätovereihin nähden silloin, kun molemmat vanhemmista tupakoivat (Rainio 2009, 41). Myös Edvardssonin ym. (2012, 4) mukaan ruotsalaisten vanhempien suhtautuminen nuorten nuuskan käyttöön on usein positiivisempaa, kuin nuoret odottavat. Vanhemmat saattavat jopa olla sitä mieltä, että nuuskan käyttö on terveellisempää kuin tupakointi, ja sitä kautta ikään kuin tiedostamatta rohkaista nuoria nuuskan käyttöön. Sekä Rainio (2009, 49), että Doku (2011, 81) toteavatkin väitöskirjoissaan, että perheen vaikutusta lasten tupakointiin ei pidä vähätellä. Aikuisten roolimalli ja tuki sekä tupakoinnin kieltäminen kotona ovat tärkeitä tekijöitä lasten tupakoinnin aloittamisen estämisessä. Myös muun muassa suuren viikkorahan (Kaai,ym. 2014, 125) sekä vanhempien vähäisen valvonnan (Pbert ym 2017, 763) on todettu olevan yhteydessä nuorten tupakoinnin kokeiluun.

Tutkimukset osoittavat, että yllättävän usein juuri koti toimii nuoren nikotiinituotteiden lähteenä. Nuuskaa nuoret saavat etenkin vanhemmilta sisaruksiltaan, mutta myös vanhemmiltaan. Näin on erityisesti silloin, kun vanhempi käyttää itse nuuskaa ja toimii siten myös nuoren roolimallina. (Edvardsson ym. 2012, 4.) Myös tupakan suhteen tilanne on samankaltainen. Rainion (2009, 42) mukaan päivittäin tupakoivista nuorista suuri osa, yli 40 %, sai tupakkaa vanhemmiltaan tai sisaruksiltaan taikka oli ottanut tupakkaa kotoa luvatta. Myös kanadalaisista tupakoivista nuorista osa sanoi saavansa tupakkatuotteita perheenjäseniltään (Harvey ym. 2016, 211).

Perheen ohella yksi suurimmista tupakointiin tai nuuskan käyttöön vaikuttava tekijä on kansainvälisten tutkimusten mukaan vertaisten vaikutus ja tunne joukkoon kuulumisesta. Usein nuorten nikotiinituotteiden käytön aloituksen taustalla on ystäväpiiri, jonka vertaispainetta nuoren on vaikea vastustaa. Tämä vertaispaineen vaikutus ja yhteen kuulumisen tavoittelu voi myös olla tiedostamatonta, mutta usein ryhmään kuuluminen on vahva

osa nuoren identiteettiä. Toisaalta, vaikka nuoret tiedostaisivatkin ystäviensä vaikutuksen ja vertaispaineen, eivät he välttämättä koe itse toimivansa roolimallina nuoremmilleen. (Edvardsson ym. 2012, 3, 5.) Ystäväpiirillä on vaikutusta nuoren nikotiinituotteiden käyttöön usein myös siten, että ystävän kautta nuori todennäköisesti saa haltuunsa ensimmäisen tupakkansa tai nuuskatuotteensa. Nikotiinituotteiden käyttö onkin yleisempää niiden nuorten keskuudessa, joilla on tupakoivia tai nuuskaa käyttäviä ystäviä, (Heikkinen 2011, 44; Edvardsson ym. 2012, 3; Kowitt ym. 2015, 14485, Harvey ym. 2016, 211, Pbert ym. 2011, 736, Towns ym. 2017, 12) ja läheisten ystävien tupakointi myös ennustaa tupakoimattoman nuoren myöhemmän iän tupakointia (Chiao ym. 2013, 9). Ystäväpiiri ja sen aiheuttama vertaispaine voi myös toimia esteenä nuoren nikotiinituotteiden käytön lopettamiselle, jos tuotteita on koko ajan tarjolla ja käytössä muilla (Edvardsson ym. 2012, 4), tai vaihtoehtoisesti myös tukea sitä, jos ystäväpiirissä kunnioitetaan päihitteettömyyttä. (Towns ym. 2017, 12).

Vanhempien lisäksi myös esimerkiksi opettajilla on suuri merkitys nuoren roolimallina. Esimerkiksi Italiassa moni nuori on nähnyt ystäviensä lisäksi myös opettajiensa tupakoivan, vaikka koulussa tupakointi on kielletty ja oppitunneilla on puhuttu siitä, miksi tupakointi ei kannata. (Charrier ym. 2014, 5). Myös niin sanotulla uudella medialla on tutkitusti suuri vaikutus nuorten nikotiinituotteisiin liittyviin asenteisiin (Towns ym. 2017, 12). Moni nuori kertookin nähneensä tupakkamainoksia muun muassa sosiaalisessa mediassa tai saaneensa niitä tekstiviestein. Nämä mainokset lisäävät mahdollisuutta nuoren tupakoinnin aloittamiselle. (Cavazos-Rehg ym. 2014, 439.) Chiao ym. (2013, 9) ovat osoittaneet, että Taiwanissa esimerkiksi internetin käyttötarkoitus ja myös käyttöpaikka, ovat yhteydessä nuoren tupakoinnin myöhempään aloittamiseen. Jos nuori käyttää internetiä runsaasti muuhun tarkoitukseen, kuin vain koulutehtäviin, on hänellä ikätovereitaan suurempi todennäköisyys aloittaa tupakointi myöhemmällä iällä. Tupakanvastaisten tekstiviestien taas on todettu auttavan nuoria kehittämään tupakanvastaisia asenteita (Cavazos-Rehg ym. 2014, 439).

Tupakointi urheilijoiden keskuudessa on vähäistä, mutta urheilulla ja etenkin joukkuelajeilla on todettu olevan yhteys nuuskan käyttöön. Sekä Suomessa (Mattila ym. 2012, 5), että Sveitsissä (Henninger ym. 2015, 7194) asevelvollisilla nuorilla miehillä tehdyt tutkimukset osoittavat, että korkealla fyysisellä aktiivisuudessa ja urheilulla on selkeä yhteys alle 20-vuotiaiden miesten nuuskan käyttöön. Mattilan ym. tutkimus myös osoittaa, että etenkin jääkiekkoa harrastavien keskuudessa nuuskan käyttö on selvästi yleisempää kuin muita lajeja harrastavilla. Myös muut joukkuelajit ovat kytköksissä nuorten

nuuskaamiseen. Toisaalta taas harrastusten on todettu helpottavan nikotiinituotteiden käytön lopettamista (Towns ym. 2017, 17) ja esimerkiksi yksilölajien kuten hiihdon ja pyöräilyn harrastajien keskuudessa nuuskan käyttö on vähäisempää, kuin niillä, jotka eivät kyseisiä lajeja harrasta (Mattila ym. 2012, 5).

4.1.4 Nuorten mielipiteitä nikotiinituotteiden käyttäjistä ja savuttomuudesta

Moni kansainvälinen tutkimus on selvittänyt, millaisina nuoret näkevät nikotiinituotteiden käyttäjät. Useissa tutkimuksissa nikotiinituotteiden käyttö myös nähdään osana nuoren identiteetin rakentumista. Nuoret esimerkiksi kokevat, että tupakointi tekee nuoresta muun muassa suositumman, jolloin hänellä on enemmän ystäviä. Lisäksi tupakointi on monen nuoren mielestä myös hienoa ja ”coolia” ja tekee käyttäjästään ikäistään vanhemman oloisen. (Cavazos-Rehg ym. 2014, 440; Kowitt ym 2015, 14484; McKelvey ym. 2017.), kun taas esimerkiksi mentolitupakan polttajat kuvitellaan usein tavallista tupakkaa polttavia viehättävämmiksi (Brennan ym. 2015, 85). Babineau ym. (2015, 5) tutkimuksessa taas ilmeni, että nuoret kokevat Irlannin säädösten mukaisesti standardoidut tupakkapakkaukset vähemmän houkutteleviksi verrattuna EU:n säädösten mukaisiin pakkauksiin ja mieltävät, että kyseisiä tuotteita käyttävät vähemmän suosittu ihmiset. Nikotiinituotteiden käytön taustalla voi toisinaan olla myös ajatus kansallisesta identiteetistä, kuten käy ilmi Edvardssonin ym. (2012, 5) ruotsalaisessa tutkimuksessa, jossa monet nuoret kokivat nuuskaamisen olevan osa ruotsalaista kulttuuria.

Murrosikään kuulu monien fyysisten muutosten lisäksi myös psykologisia muutoksia, kuten uusien asioiden kokeilunhalukkuus ja voimakkaiden tunne-elämysten hakuisuus. Tämä tekee monista nuorista erittäin alttiita kaikenlaiselle riskikäyttäytymiselle. Murrosiässä myös ystävien merkitys nuorelle kasvaa. (Towns ym. 2017, 12.) Nuoret yhdistävätkin nikotiinituotteiden käyttäjiin usein myös sellaisia ominaisuuksia, kuten kovuus, rohkeus, uskallus kieltojen rikkomiseen sekä vaikuttaminen ikäistään vanhemmalta. Toisaalta nuuskankäyttäjien keskuudessa tupakoitsijoita arvostetaan vähemmän ja heitä saatetaan jopa halveksua. Nuuskan käytön pojat mieltävät lisäksi usein maskuliinisena ja tyttöjen mielestä seksikkäänä. Tytöt taas käyttävät nuuskaa usein erottuakseen joukosta. (Edvardsson ym 2012, 5.)

Tutkimuksissa käy ilmi, että vaikka nikotiinituotteiden käytön aloittamiseen vertaispainella on suuri merkitys, nuoret kokevat, että käytön lopettamisen pitää olla oma päätös, eikä siihen saa muut vaikuttaa. Kuitenkin vanhempien tai seurustelukumppanin

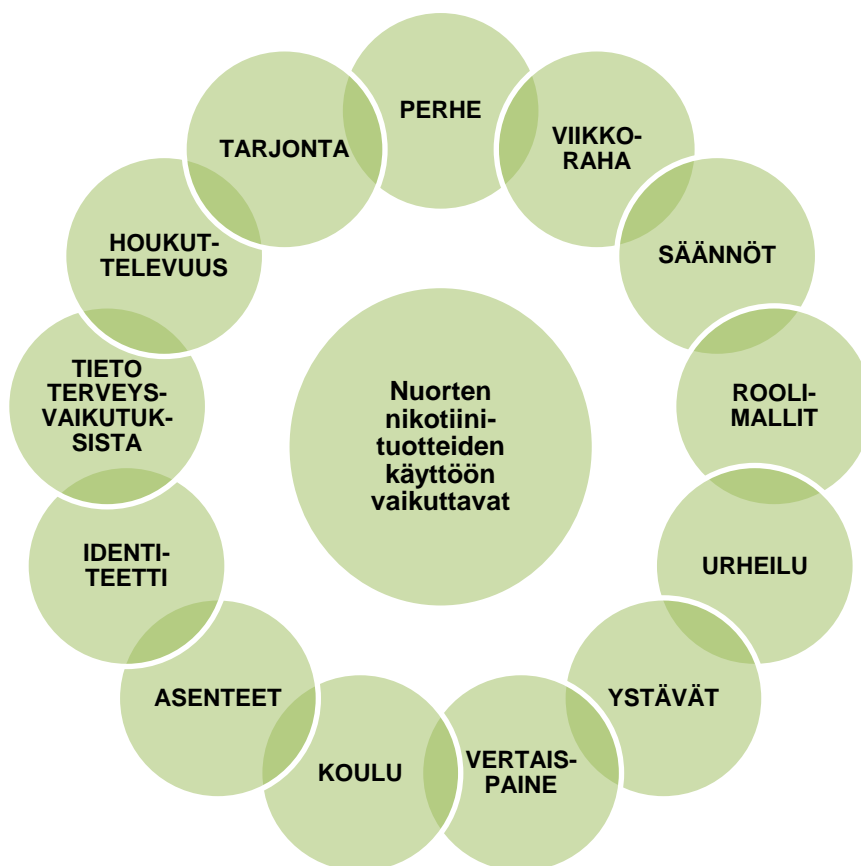
painostuksella saattaa olla pientä vaikutusta lopettamispäätökseen. Mahdollisina syinä lopettaa nuuskan käyttö nuoret pitävät myös esimerkiksi taloudellisia hyötyjä ja vanhemmaksi tuloa, eivätkä niinkään terveydellisiä vaikutuksia. (Edvardsson ym. 2012, 5.) Lisäksi useat tutkimukset osoittavat, että nuoret arvostavat nykyään enenevässä määrin myös savuttomuutta. Esimerkiksi Uudessa-Seelannissa tehtyyn tutkimukseen (Jaine ym. 2015) vastanneista 14-15 -vuotiaista nuorista yli puolet kannatti ajatusta siitä, että tupakatuotteiden myynti kiellettäisiin kokonaan seuraavan kymmenen vuoden sisällä. Savuttomuuteen tähtäävien toimenpiteiden kannatus oli kuitenkin huomattavasti suurempaa savuttomien nuorten keskuudessa ja laski suhteessa nuoren tupakointitiheyteen kasvuun. Myös tupakan hinnan nostoa ja ulkotilojen tupakointikieltokylttien kannatus oli suurta vastaajien keskuudessa. Cavazos-Rehgin ym. (2014, 440) tutkimuksessa taas jopa lähes 40% tupakoivista nuorista haluaisi lopettaa tupakoinnin kokonaan, kun Harvey ym. (2016, 209) sama lukema oli peräti 60%. Myös Rainio (2009, 10) toteaa väitöskirjassaan, että tupakoimattomien perheiden, joissa kukaan perheenjäsenistä ei ole koskaan tupakoinut, osuus Suomessa on 2000-luvulle tultaessa kaksinkertaistunut 1970-luvun 9 prosentista.

4.2 Interventiot nikotiinituotteiden käytön ehkäisemiseksi

Nikotiinituotteiden käytön aloittamisen estämiseksi tai käytön lopettamiseksi tarkoitettu interventio voi esiintyä monessa eri muodossa sekä eri tahojen ja henkilöiden toteuttamana. Yhteistä niille kuitenkin on se, että ne pyrkivät muokkaamaan muun muassa nuorten nikotiinituotteisiin liittyviä asenteita ja käsityksiä. Lisäksi ne tarjoavat usein tietoa nikotiinituotteiden käytön seurauksista helposti sisäistettävällä tavalla. Osa interventioista taas voi tarjota nuorille sosiaalisia taitoja sekä työkaluja kieltäytyä tarjotusta tuotteesta. (Stanton & Grimshaw 2013, 8; Thomas ym. 2013, 9-10; Harvey ym. 2016, 212; Pbert ym. 2017, 736; Towns ym. 2017, 17; Moran ym. 2017.) Useat toimivat interventiot hyödyntävät useampaa lähestymistapaa ja ovat sisällöltään monipuolisia (Stanton & Grimshaw 2013, 8). Fanshawn ym. (2017) mukaan suurin vaikutus nuorten tupakoinnin lopettamiseen olisi ryhmämuotoisilla käyttäytymiseen perustuvilla interventioilla.

Interventioiden tehokkuus ja vaikuttavuus paranevat, kun ne kohdistetaan oikeisiin asioihin. siksi interventioiden toteuttamisessa keskeistä on ymmärtää, mitkä asiat vaikuttavat nuoren nikotiinituotteiden käyttöön. (Thomas ym. 2013; Stanton & Grimshaw 2013;

Towns, ym. 2017; Pbert ym. 2017.) Kuviossa 3 on koottu kirjallisuuskatsauksessa esiin tulleita, nuorten nikotiinituotteiden käyttöön vaikuttavia tekijöitä.



Kuvio 3. Nuorten nikotiinituotteiden käyttöön tutkitusti vaikuttavia tekijöitä

Interventioiden vaikuttavuutta on usein kuitenkin vaikea määritellä. Useat tutkimukset kartoittavat vaikuttavuutta muun muassa kontrollikyselyillä, joilla pyritään selvittämään esimerkiksi, kuinka moni intervention kohdenuorista on tietyn ajanjakson jälkeen aloittanut tai vastaavasti lopettanut nikotiinituotteiden käytön (Johnston ym. 2012, 13). Näissä kyselyissä kuitenkin on usein haasteena niiden luotettavuus, sillä ne perustuvat pitkälti nuorten omaan raportointiin (Champion, 2013, 121). Vaikuttavuuden selvittäminen vie myös aikaa, etenkin, jos halutaan selvittää, onko interventiolla todellista pidemmän aikavälin vaikutusta. Etenkin useampaa lähestymistapaa hyödyntävien interventioiden optimaalisimpien ja tehokkaimpien komponenttien selvittäminen on haastavaa (Stanton & Grimshaw 2013, 8; Peirson ym 2016, 29). Lisäksi vaikuttavuuden arviointiin vaikuttaa hyvin kiinteästi se, miten nikotiinituotteiden käyttö, tai käytön lopettaminen määritellään. Joissain interventioiden tehokkuutta mittaavissa tutkimuksissa nuorten tupakointistatus on varmistettu myös muun muassa veri- ja sylkinäyttein. (Stanton & Grimshaw 2013, 9.)

4.2.1 Terveysthuollon tarjoamat interventiot ja toimintamallit

Terveysthuollon ammattilaisen toteuttaman intervention on todettu olevan hyvin vaikuttavaa ja terveysthuollon ammattilaisen tulisikin aktiivisesti puhua tehokkaiden interventioiden ja toimenpiteiden puolesta. (Pbert ym. 2017, 375, Towns ym. 2017, 14). Esimerkiksi suomalaisen väitöskirjatutkimuksen (Heikkinen 2011, 52) mukaan 15-16 -vuotiaisiin nuoriin kohdistettu hammaslääkärin tai kouluterveydenhoitajan toteuttama interventio vaikuttaa tehokkaamalta kuin kontrolliryhmälle jaettu ohjeellinen tupakoinnin lopettamisesta. Kyseisen intervention jälkeen lähes viidennes tupakoitsijoista ilmoitti lopettaneensa. Myös Harvey ym. (2016, 209) ja Pbert ym. (2017, 735) toteavat, että terveysthuollon ammattilaisilla on vastuu nuorten tupakoinnin estämisessä ja heidän tuleekin integroida tupakkaan liittyvää neuvontaa päivittäiseen työhönsä.

Terveysthuollossa annettava neuvonta tai interventio voi esiintyä monessa eri muodossa. Se voi esimerkiksi olla kasvotusten tai puhelimitse annettavaa neuvontaa tai tukea, paperisten ohjelehtisten jakamista tai ohjaamista verkkomateriaalien käyttöön (Harvey ym. 2011, 211-212). Usein tosin on niin, että moni terveysthuollon ammattilainen saattaa ohjeistaa nuorta lopettamaan tupakoinnin tarjoamatta siihen kuitenkaan tarkempaa ohjeistusta tai lääkitystä. Tämä johtuu ehkä osittain siitä että, he eivät itse usko ohjeistuksen vaikuttavuuteen. Myös resurssipula ja puutteelliset taidot saattavat estää kunnollisen ohjeistuksen antamisen. Nuorten ollessa kyseessä tulisi terveysthuollon henkilökunnan antaa myös vanhemmille ohjeistusta siihen, kuinka nuoren nikotiinituotteiden käyttöä tulisi ehkäistä. Lisäksi, koska vanhempien tupakointi on yhteydessä tupakoinnin esiintyvyyteen nuorilla ja nuorien asenteisiin yleisesti, tulisi vanhemmille aktiivisesti tarjota apua ja tukea myös oman tupakoinnin lopettamiseen. (Pbert ym. 2017, 375; Towns, ym. 2017, 18.)

4.2.2 Koulun ja perheen rooli nikotiinituotteiden käytön ehkäisyssä

Kuten aiemmin kävi ilmi, koululla ja etenkin opettajilla on roolimallina suuri merkitys nuoren nikotiinituotteisiin liittyvien asenteiden ja käsitysten kehittämisessä. Koulu voi sen lisäksi pyrkiä vaikuttamaan nuorten tupakointiin ja nuuskaan käyttöön myös muun muassa tiukennetuilla linjauksilla koskien nikotiinituotteiden käyttöä koulussa. Nämä linjaukset voidaan säätää koskemaan sekä lapsia ja nuoria, että aikuisia. (Harvey ym. 2016, 213.) Coppo ym. (2016, 2) eivät kuitenkaan löytäneet kirjallisuuskatsauksessaan

luotettavaa näyttöä siitä, että esimerkiksi tupakointikiellon asettaminen sekä oppilaille, että opettajille ja sanktioiden määrääminen kieltoa rikkoville vähentäisi nuorten tupakointia ainakaan merkittäväällä tasolla, vaan tutkimustulos asiasta oli ristiriitaista. Myöskään kannustimilla, kuten savuttomana pysymisen palkitsemisella, ei välttämättä ole merkittävää pitkän aikavälin vaikutusta nikotiinituotteiden käytön ehkäisyssä. Päinvastoin, kannustimien ja palkintojen käyttö esimerkiksi koululuokkien välisissä kilpailuissa savuttomuudesta saattaa jopa johtaa ei-toivottuihin vaikutuksiin, kuten omasta tupakoinnista valehteluun ja tupakoitsijoiden kiusaamiseen. (Johnston 2012, 15; Hefler ym. 2017.) Sen sijaan koulussa toteutetut yhteisölliset interventio-ohjelmat, jotka tähtäävät nuoren sosiaalisten kompetenssien ja taitojen kehittämiseen ja terveystiedon lisäämiseen, on koettu hyödyllisiksi ja vaikuttaviksi myös pidemmän aikavälin seurannassa (Harvey, ym. 2016, 213, Towns, 2017, 15). Usein tiettyyn ryhmään kohdistetut interventio-ohjelmat toteutetaan koulussa, tai ainakin osallistujat rekrytoidaan koulun kautta (Stanton & Grimshaw 2013, 9, Thomas ym. 2013, 1).

Koska perheellä on vaikutusta nuoren nikotiinituotteiden käyttöön, on loogista olettaa, että perheellä ja etenkin vanhemmilla on vaikutusta myös interventioiden tehokkuuteen. Tutkimustulos viittaaakin siihen, että perhe- tai kotitekijöiden yhdistäminen jollain tavalla olemassa oleviin interventioihin saattaisi lisätä niiden vaikuttavuutta (Thomas ym 2015, 17; Harvey ym. 2016, 212; Pbert ym. 2017, 735). Thomas ym. (2015) ovatkin kirjallisuuskatsauksessaan selvittäneet perheen osallistumista interventioon. He listaavat, että perhe voidaan osallistaa nuorten nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyyn muun muassa vanhemmille tarkoitetuilla ohjaustunneilla, infopisteellä, konsultaatioilla sekä kotiin jaettavalla materiaalilla. Interventio voi myös olla kokonaan perhejohteinen, taikka vanhemmat voivat suhtautumisellaan ja toiminnallaan tukea toisen tahon toteuttamaa interventiota. (Thomas ym. 2015, 9-10.) Koulu- tai perhepohjaisten interventioiden lisäksi interventiot voidaan toteuttaa myös vertaisten, samaan ikäryhmään kuuluvien nuorien johtamina, mutta tutkimustulokset kuitenkin osoittavat, että pidemmän aikavälin seurannassa aikuisten johtamat interventiot ovat olleet tehokkaampia (Thomas ym. 2013, 15-16).

4.2.3 Tietotekniikan ja median hyödyntäminen interventioissa

Kun tähdätään nuorten tupakoinnin vähentämiseen tai ehkäisemiseen kansallisella tasolla, voidaan hyödyntää sekä perinteistä mediaa, kuten TV:tä ja radiota (Duke ym.

2015,12), että sosiaalista mediaa (Yonker ym. 2015). Massamedian hyödyntäminen voi johtaa hyvinkin suureen tietoisuuteen, kuten kävi yhdysvaltalaiselle tupakkaan kohdistetulle The Real Cost -opetuskampanjalle. Kampanja keskittyi viestittämään nuorille, mitä haittoja tupakointi aiheuttaa mielelle ja keholle. Nämä haitat, kuten ihon huononeminen ja itsekontrollin menetys, olivat juuri sellaisia spesifejä faktoja, jotka osoittautuivat El-Shahawyn ym. (2015,7) tutkimuksessa tehokkaimmaksi. The Real Cost -kampanjaa esitettiin valtakunnallisesti kaikissa medioissa, mikä johti lähes yhdeksänkymmenen prosentin tietoisuuteen. Myös kampanjan vaikuttavuus todettiin hyväksi ja suurin osa nuorista pitikin kampanjaa tehokkaana ja huomiota herättävänä. (Duke ym. 2015, 12; Huang ym. 2017, 9.)

Myös sosiaalista mediaa, kuten Facebook ja YouTube on hyödynnetty onnistuneesti nuorten terveyden edistämässä, mikä käy ilmi Yonkerin ym. (2015) kirjallisuuskatsauksesta. Sosiaalisen median hyödyksi voidaan katsoa sen monimuotoisuus ja käytettävyyttä. Sosiaalisen median kautta pystytään tarkkailemaan nuorten käyttäytymistä, mutta myös tarjoamaan informaatiota sekä pitämään yhteyttä nuoriin ja muodostamaan yhteisöjä. Toisaalta sosiaalisen median heikkoutena voidaan pitää esimerkiksi sitä, että yksityisyydensuoja ja luottamuksellisuus saattavat olla vaikeita toteuttaa. Lisäksi alati muuttuvassa mediassa informaation pitäminen ajantasaisena ja keskustelun ylläpitäminen vaativat paljon resursseja.

Sosiaalista mediaa ehkä vähemmän aikaa ja muita resursseja vie erilaiset tietokonepohjaiset ohjelmat ja kurssit. Champion ym. (2013, 117,120) osoittavat kirjallisuuskatsauksessaan, että nuorten tupakan ja muiden päihteiden aloittamisen ehkäisyä onkin jo kansainvälisesti toteutettu verkko- ja tietokonepohjaisilla ohjelmilla. He listaavat 12 kansainvälistä tutkimusta, jotka keskittyvät verkossa tai CD-ROM-levyllä toteutettujen interventio-ohjelmien tehokkuuden tutkimiseen. Näiden interventioiden on todettu muun muassa vähentävän aikomusta tupakoida tulevaisuudessa sekä jonkin verran myös vähentävän jo olemassa olevaa päihteiden käyttöä. Sisällöltään myös nämä interventiot pohjautuivat pääasiassa sosiaalisen vaikutuksen teoriaan, jolloin tavoitteena on opettaa päihteiden vastustamista tarjoamalla tietoa päihteistä ja säännöistä sekä tapoja vastustaa vertaispainetta. Muutamassa interventio-ohjelmassa nuorille opetettiin myös taitoja parantaa minäpystyvyyttä sekä päihteisiin liittyvien negatiivisten odotusten luomista. Vaikuttavimpiin tuloksiin pääsivät ne tietokonepohjaiset ohjelmat, jotka sisälsivät vähintään neljä opituntia. (Champion ym 2013, 120-121.) Towns, ym. (2017, 15) taas eivät löydä merkittävää luotettavaa näyttöä katsauksessaan tarkastelun kohteena olevien

tietokonepohjaisten interventio-ohjelmien hyödyistä. He kuitenkin toteavat, että alusta on lupaava ja ehdottomasti kehittämisen arvoinen.

4.3 Taide, kädentaidot ja terveys

Taiteiden merkitystä terveydelle ja ennen kaikkea mielenterveydelle on tutkittu jonkin verran sekä kansainvälisesti, että valtakunnallisesti. Daviesin ym. (2014) mukaan taiteen vaikutus ihmisten hyvinvointiin ja jopa paranemiseen onkin syytä muistaa nyt, kun terveydenhuollon resurssit ovat jatkuvan paineen alla ja kulut kasvavat. Esimerkiksi Norjassa on tapaamispaikoiksi kutsuttuja, matalan kynnyksen palveluita tarjoavia keskuksia mielenterveysongelmista kärsiville. Nämä paikat pyrkivät auttamaan mielenterveysongelmista kärsiviä pärjäämään arjessa ja olemaan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Käsitöiden tekeminen ryhmässä on yksi esimerkki tällaisesta matalan kynnyksen toiminnasta, joita näissä tapaamispaikoissa järjestetään. (Horghagen ym. 2014, 145.)

Horghagenin ym. (2014, 148-149) tekemän tutkimuksen mukaan tapaamispaikan asiakkaat kokevat, että käsitöiden tekeminen ryhmässä lisää arkeen pysyvyyttä ja rutiineja sekä tarjoaa vertaistukea. Myös taidot ja kyvyt, kuten ongelmanratkaisu, innovatiivisuus, sosiaalisuus ja yhteistyötaidot paranevat. Myyntiin tehdyt työt taas lisäsivät käsitystä myynnistä ja kysynnästä. Asiakkaat kokivat myös, että neuletyön tekeminen mahdollistaa osallistumisen keskusteluun, mutta tarjoaa myös mahdollisuuden olla osallistumatta ja näin kynnys keskusteluun osallistumiseen pienenee. Eräs Horghagenin ym. (2014, 148-149) tutkimukseen osallistuneista kertoi, että pelkkä neulominen ja muiden kuuntelu sai kokemaan itsensä aktiivisemmaksi osallistujaksi, mikä taas lisäsi arvostusentunetta ja itsetuntoa.

Pölläsen (2008, 91, 101) mukaan käsityö voidaan nähdä toiminnallisena terapiana silloin, kun siinä on kyse systemaattisesta ja tietoisesta interventioiden sarjasta. Tällöin tavoitteena on esimerkiksi ajattelumalleihin, toimintaan tai tunteisiin liittyvä muutos. Kun käsityötä käytetään terapeuttisena välineenä, keskitytään vaikeuksien sijaan käsityöhön eli itse toimintaan ja kokemukseen. Pöllänen toteaa, että esimerkiksi käsityön koskettaminen tai valmistusprosessi tuottaa ihmisessä erilaisia psykofyysisiä merkityksiä, jolloin käsin työstäminen tai käytettävät materiaalit saatetaan nähdä purkatumiskanavana tai pakokeinona. Parhaimmillaan käsityö voi tukea elämänhallinnan tunnetta, sillä se on elämän osa-alue, jota voi itse hallita. Myös Davies ym. (2014) saivat laadullisessa

tutkimuksessaan selville, että taiteella on pääasiassa positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Taiteen tekeminen synnyttää heidän mukaansa esimerkiksi iloa, rentoutta ja hyviä muistoja ja vahvistaa myös käsitystä omasta arvokkuudesta. Toisaalta taas taiteelliseksi persoonaksi leimautuminen saattaa aiheuttaa muun muassa turhautumista. Tutkimuksessa kävi ilmi, että taiteet lisäävät verkostoitumista samankaltaisten ihmisten kanssa, joten taide, etenkin konsertit, voidaan nähdä myös hyvin sosiaalisena tapahtumana.

Taideprojekti, joka yhdistää taiteen ja jonkin terveysongelman, voi runsasta näkyvyyttä saadessaan myös lisätä ihmisten tietoutta kyseisestä ongelmasta. Näin kävi esimerkiksi Ryanin ym. (2015) projektissa, joka yhdisti taiteen ja mielenterveystyön. Vuoden mittaisen projektin tarkoituksena oli antaa taiteen avulla ääni mielenterveysongelmista kärsiville ja samalla lisätä ymmärrystä mielenterveysongelmista. Projektin työpajojen päätyttyä järjestettiin yhteinen taidenäyttely. Sen lisäksi, että tietoisuus lisääntyi, nähtiin taideprojekti myös mahdollisuutena vähentää mielenterveysongelmia ja keinona edesauttaa paranemista. Projekti osoitti myös, että vahvalla kulttuuri-identiteetillä on positiivisia vaikutuksia mielenterveystyössä. (Ryan ym. 2015, 56-58.)

Taiteen ja käsillä tekemisen merkitys hyvinvointiin voidaan nähdä hyvin kokonaisvaltaisena. Davies ym. (2014) käsittelevät tutkimuksessaan taiteen vaikutusta myös sellaisiin tekijöihin, joilla yleisesti tiedostetaan olevan vaikutusta hyvinvointiin. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi talous, taidot ja tietämys sekä identiteetti. Heidän haastattelemansa ihmiset näkivät taiteen tekemisen ennen kaikkea mahdollisena tulonlähteenä. Moni myös koki, että itse tekemällä voi säästää rahaa. Toisaalta taas esimerkiksi konsertit koettiin taloutta rasittaviksi, kun pääsylipun lisäksi maksettavaksi saattaa tulla myös esimerkiksi matkat tai lastenhoito. Taide koettiin myös älyllisenä stimulanttina ja sen nähtiin lisäävän tietämystä esimerkiksi kirjallisuudesta ja liiketoiminnasta. Taiteen tekemisen nähtiin parantavan myös muun muassa tiimityöskentely- ja ongelmanratkaisutaitoja sekä luovuutta ja innovatiivisuutta. Oman identiteetin rakentumisessa taide koettiin yhteyttä omaan itseen lisäävänä ja merkityksen elämälle antavana tekijänä.

Fyysiseen kuntoon ja terveyteen taiteella on Daviesin ym. (2014) tutkimuksen mukaan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Suurin osa taiteen fyysisistä vaikutuksista on tahattomia. Haastateltavat kertoivat fyysisen aktiivisuuden kasvaneen muun muassa tanssimisen tai pitkään paikoillaan seisomisen myötä. Myös esimerkiksi hyvän valokuvauksen etsimisessä saattaa tiedostamatta tulla tehneeksi pitkiäkin kävelylenkkejä. Taiteen negatiivisista vaikutuksista fyysiseen kuntoon tutkimuksessa nousi esille

esimerkiksi vammat ja kuluminen, kuulovauriot sekä liuottimien aiheuttamat reaktiot. Myös myöhäisistä taidetapahtumista johtuva univaje mainittiin haastatteluissa. Lisäksi haastateltavat kokivat, että taide ja taidetapahtumat voivat edesauttaa myös päihteiden käyttöä ja passiivista tupakointia.

4.4 Peruskoulun opetussuunnitelma

Peruskouluissa annettava opetus perustuu opetushallituksen hyväksymään peruskoulujen opetussuunnitelmaan. Normimuotoinen opetussuunnitelma pohjautuu lakeihin ja asetuksiin ja siinä kuvataan käytännön koulutyötä. Opetussuunnitelman perusteiden pohjalta laaditaan paikalliset opetussuunnitelmat, kuten esimerkiksi Turun kaupungin perusopetuksen vuosiluokkien 1–9 opetussuunnitelman kuntakohtainen osio. (Turun kaupunki 2018.)

4.4.1 Vuorovaikutus, ilmaisu ja monialainen oppiminen

Opetussuunnitelmassa korostetaan vuorovaikutusta ja yhteistyötä. Yhteistyö muun muassa nuoriso-, kirjasto-, ja kulttuuritoimen sekä järjestöjen, yritysten ja muiden lähiympäristön toimijoiden kanssa tukee oppimista lisäämällä oppimisympäristöjen monipuolisuutta. Peruskoulussa oppilaat tekevät, ajattelevat, suunnittelevat, tutkivat ja arvioivat sekä yksin, että yhdessä ja oppiminen tapahtuu tutkivalla ja luovalla työskentelyotteella vuorovaikutuksessa toisten oppilaiden, opettajien ja muiden aikuisten sekä eri yhteisöjen kanssa. Yhdessä oppiminen edistää muun muassa luovan ja kriittisen ajattelun sekä ongelmanratkaisun taitoja. Suunnitelman mukaan oppimisen tulee olla monimuotoista ja sidoksissa opittavaan asiaan, aikaan ja paikkaan. Oppimisen iloa ja oivaltamista voidaan edistää esimerkiksi pelillisyydellä, toiminnallisilla työtapoilla sekä taiteen eri muotoja hyödyntämällä. (Opetushallitus 2014, 17, 20-21, 36.) Opetussuunnitelman mukaisesti oppilaita kannustetaan huolehtimaan itsestä ja toisista sekä lisäämään ympäristönsä hyvinvointia. Perusopetuksessa oppilaille opetetaan myös hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen liittyviä tekijöitä ja niihin liittyvän tiedon hakemista. Näin oppilaat oppivat ymmärtämään vaikutuksensa omaan ja muiden hyvinvointiin ja turvallisuuteen. Lisäksi oppilaita rohkaistaan vuorovaikutukseen ja itsensä ilmaisemiseen niin kielellisesti, kuin esimerkiksi matemaattisin symbolein, visuaalisin tavoin sekä draaman ja musiikin keinoin. (Opetushallitus 2014, 21-22.)

Yhteistyön lisäksi peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa korostetaan opetuksen eheyttämisen tärkeyttä. Eheyttäminen mahdollistaa opiskeltavien asioiden välisten suhteiden ja keskinäisten riippuvuuksien ymmärtämisen. Eheyttäminen edellyttää, että opiskeltavia teemoja käsitellään kokonaisuuksina oppiainerajat ylittäen kulloiseenkin tarpeeseen ja tavoitteisiin sopivalla tavalla. Eheyttämistä voidaan toteuttaa myös esimerkiksi erilaisia teemapäiviä tai tapahtumia järjestämällä tai muodostamalla oppiaineista monialaisia integroituja kokonaisuuksia. Oppimiskokonaisuudet tarjoavatkin hyvän tilaisuuden koulun ja muun yhteiskunnan väliselle yhteistyölle, sillä kokonaisuuksien suunnittelussa ja toteuttamisessa voidaan hyödyntää paikallisia voimavaroja. Lisämotivaatiota oppimiseen saadaan luotua kokonaisuudessa käsiteltävien asioiden paikallisuudella ja yhteiskunnallisella merkittävyydellä. (Opetushallitus 2014, 30 -31.)

4.4.2 Käsityön oppiaine

Käsityön oppiaineen tehtävä on oppilaiden ohjaaminen kokonaiseen käsityöprosessin hallintaan ilmaisun, muotoilun ja teknologiaan perustuvan toiminnan avulla. Käsityöprosessiin katsotaan sisältyvän tuotteen tai teoksen itsenäinen tai yhteisöllinen suunnittelu, valmistus ja prosessin arviointi. Lähtökohtana opiskelussa on erilaisten teemojen kokonaisvaltainen, oppiainerajat ylittävä tarkastelu sekä innovatiivinen, tutkiva ja kokeileva, eri menetelmiä hyödyntävä toiminta. (Opetushallitus 2014, 270.)

Vuosiluokilla 3-6 toiminnallista oppimista tuetaan tutkivan oppimisen projekteilla. Opetuksessa hyödynnetään myös ulkopuolisia asiantuntijoita ja yhteisöjä. Vuosiluokilla 7–9 käsityön opetus syventää käsityön tekemiseen ja suunnitteluun liittyvien taitojen lisäksi oppilaiden omasta elämysmaailmasta nousevaa innovointia ja ongelmanratkaisua. (Opetushallitus 2014, 271, 430.)

Jotta perinteisestä tekniikkapainotteisesta ja tuotokeskeisestä lähestymistavasta siirryttäisiin lähemmäs käsityön ilmaisullista arvoa, korostaa peruskoulun opetussuunnitelma erilaisiin suunnittelun lähtökohtiin perehtymistä käsityötuotteen suunnittelussa. Tästä käytetään nimityksiä kokemuslähtöinen tai taidepainotteinen suunnittelu. Ideoinnin lähtökohtana voi olla esimerkiksi tarinat, leikit, tai taidekuvat. (Seitamaa-Hakkarainen & Martinlauri 2017.) Opetussuunnitelman perusteisiin sisältyvää yhteistyötä voidaan käsityönopetuksessa toteuttaa esimerkiksi siten, että oppilaat suorittavan koko käsityöprosessin tai jonkun sen osista -ideointi, suunnittelu, valmistus, arviointi- yhdessä. Samalla voidaan

hyödyntää erilaisia projekteja tai oppiaineita yhdistäviä oppimiskokonaisuuksia. (Collanus 2017.)

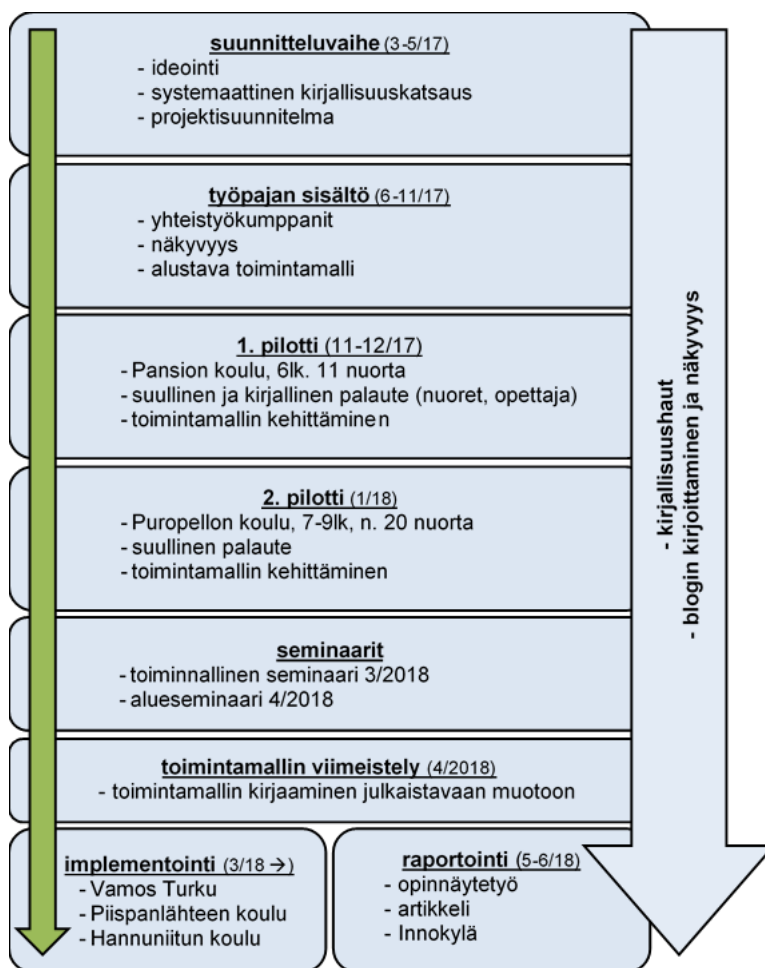
Käsityöllä vaikuttaminen

Osallistuminen, vaikuttaminen ja viestiminen kuuluvat peruskoulun käsityöopetukseen. Käsityöllä vaikuttamisessa tärkeää on oppilaiden oma kokemus prosessista, mutta myös muille kommunikointi. Oppilaita kannustetaankin käsityön keinoin ottamaan aktiivisesti kantaa, muuttamaan asioita ja tuomaan oma ääni kuuluviin itselle merkityksellisissä asioissa. Käsityöprosessin avulla voidaan tuotteiden lisäksi valmistaa myös kantaaottavia teoksia, jotka nostavat esille mielenkiinnon kohteita tai ongelmakohtia. Näkyvyyttä sanomalleen voi hankkia esimerkiksi hyödyntämällä vastuullisesti verkkopalveluja. Käsityöllä vaikuttamista ja viestimistä voidaan toteuttaa muun muassa materiaalivalinnoilla, väreillä ja pinnoilla. Siksi jo suunnitteluvaiheessa on tärkeää pohtia, miten tuotteen tai teoksen viesti materialisoidaan tai halutaanko apuna käyttää esimerkiksi tekstiä. (Collanus 2017.)

5 KEHITTÄMISPROJEKTIN ETENEMINEN

5.1 Aikataulu

Kehittämistyö nähdään yleensä prosessina, jossa tietyt vaiheet seuraavat toisiaan. Tarkastelemalla kehittämistä vaiheiden kautta, pystytään toimimaan järjestelmällisesti ja tekemään prosessin eri toiminnot tarkoituksenmukaisessa järjestyksessä. (Ojasalo, ym. 2009, 22.) IHAN KOUKUSSA! -kehittämiprojektille luotiin jo aivan alkuvaiheessa alustava aikataulu prosessikaavioineen. Alkuperäinen prosessikaavio säilyi pääosin ennallaan koko projektin ajan. Suurin muutos aikatauluun oli kehittämiprojektin suunniteltua nopeampi eteneminen. Kuvio 4 esittää kehittämiprojektin etenemistä vaiheittain suunnittelusta toimintamallin luomiseen ja pilotoimiseen sekä edelleen implementointiin.



Kuvio 4. Kehittämiprojektin eteneminen (kuukausi/vuosi)

Innovaation eli esimerkiksi uuden toimintamallin tai palvelun kehittämisessä keskeisiä vaiheita ovat tiedon hankinta, ideoiden muodostaminen ja arviointi sekä mallittaminen ja käyttöönoton tukeminen. Joskus kehittämisprosessissa olevia vaiheita voi olla vaikea erottaa toisistaan, sillä yleistä on, että prosessissa vaiheet tapahtuvat limittäin ja usein palataan myös taaksepäin, esimerkiksi arvioinnissa ja mallittamisessa. Kehittämisprosessiin liittyy kehittämisen lisäksi myös muita huomioonotettavia seikkoja, kuten toimintaympäristön huomioiminen, yhteistyöverkoston luominen ja markkinointi. (Ojasalo ym. 2009, 23, 72, 76, Paasivaara ym. 2013, 20, 31, Silfverberg 2013, 9) IHAN KOUKUSSA! -kehittämisprojektin suunnitteluvaihe kirjallisuuskatsauksineen valmistui kevään 2017 aikana. Työpajan alustavan sisällön luominen ja yhteistyökumppaneiden hankkiminen ajoittui välille kesäkuu 2017 - marraskuu 2017. Ensimmäinen pilotti toteutui loppuvuodesta 2017 ja toinen pilotti heti tammikuussa 2018. Kummankin pilotin jälkeen alussa luotua toimintamallia arvioitiin ja kehitettiin edelleen.

5.2 Toimintamallin ensimmäinen pilotti

Työpajan ensimmäinen pilotti toteutui loppuvuodesta 2017 integroituna kolmeen kuuden luokan käsityötuntikertaan. Toimintaympäristönä pilotille toimi turkulainen Pansion koulu ja projektipäällikkö toimi työpajan pitäjänä. Työpajakerrat järjestettiin joka toinen viikko ja pilotointiin osallistui yhteensä 11 nuorta; kuusi poikaa ja viisi tyttöä. Pilotteihin osallistuville opettajille ja nuorten huoltajille jaettiin saatekirjeet (liitteet 5 ja 6), jossa kerrottiin projektista ja pyydettiin lupa kuvien ja tekstin sekä muun materiaalin mahdolliseen käyttöön blogissa ja muissa projektin julkaisuissa. Koska vain kaksi nuorta palautti kyseisen luvan, päätettiin, että julkaistavan materiaalin tulee olla siinä muodossa, ettei nuorta voi siitä tunnistaa. Työpajassa tehtävät työ olivat yhteinen terveyden edistämisen neulegraffiti, sekä kangasvärein painetut kangaskassit.

Ensimmäisellä työpajakerralla nuorille kerrottiin kehittämisprojektista sekä työpajan tarkoituksesta ja sen aikana tehtävistä töistä. Sen jälkeen tutustuttiin yhdessä nikotiinituotteista ja niiden terveysvaikutuksista kertoviin, Syöpäjärjestöjen ylläpitämiin Fressis- ja Röökkikroppa.fi-verkkosivustoihin, sekä NIKO-projektin Hymyä-huuleen verkkosivuihin ja IHAN KOUKUSSA! -projektin omaan blogiin. Verkkosivuihin tutustumisen ja tiedonhaun jälkeen nuorille näytettiin diaesitys (liite 7), jonka tarkoituksena oli herättää ajatuksia ja keskustelua aiheeseen liittyen, sekä antaa ideoita tuleviin töihin. Diaesitys koostui Antti Kolin (Kodols) NIKO-projektin nimikkokappaleesta, työpajaa varten tehdyistä kuvallisista

mietelauseista ja neulegraffitiesimerkeistä. Samat mietelauseet oli lisäksi tulostettu julisteiksi luokahuoneen seinille. Materiaaliin tutustumisen jälkeen nuorille jaettiin lomakkeet (liitteet 8 ja 9), joihin he suunnittelivat tulevia nikotiinituotteiden käytön ehkäisyä tukevia töitään piirtäen ja kirjoittaen. Työpajan pitäjä oli tehnyt esimerkkityöt sekä neulegraffitista, että kangasvärein painetusta kangaskassista ja täyttänyt kummatkin suunnitelmalomakkeet esimerkiksi oppilaille. Töiden suunnittelu (kuva 1) tapahtui pareittain tai kolmen hengen ryhmissä ja tarkoituksena oli keskustella ja jakaa mielipiteitä vertaisten kanssa.



Kuva 1. Töiden suunnittelussa ideat syntyivät nikotiinituotteiden lisäksi myös päihteistä yleensä

Keskustelu suunnittelun aikana oli vilkasta ja aiheet vaihtelivat nikotiinituotteista urheiluun, konsolipeleihin ja päihteisiin yleensä. NIKO-projektin perusajatuksen mukaisesti keskustelua ei haluttu rajoittaa vain nikotiinituotteisiin, vaan keskustelussa edettiin nuorten ehdoilla. Osa nuorista ehti aloittaa neulegraffitin tekoa.

Toisella työpajakerralla nuoret tekivät neulegraffiteja joko neuloen, virkaten tai lankoja yhteen solmien (Kuva 2). Nuorille painotettiin, että graffitin ei tarvitse näyttää suunnitelmalta, vaan sen tekemisessä saa käyttää luovuutta. Tärkeintä on, että miettii esimerkiksi, minkä langan valitsee, ja miksi, miltä lanka tuntuu ja näyttää. Myös neulegraffitia tehdessä nuorten välinen keskustelu liittyi niin ikään muiden aiheiden lisäksi välillä myös nikotiinituotteisiin ja muihin päihteisiin.



Kuva 2. Terveysten edistämisen neulegraffitin virkkausta

Kolmannen työpajakerran aluksi järjestettiin äänestys, jossa nuoret saivat antaa nimettömänä äänensä mielestään parhaalle suunnitelmalle. Palkinnoksi äänestyksen voittaja sai kaksi kerää villalankaa ja virkkuukoukun. Sen jälkeen nuoret painoivat kangaskasseja kangasvärein suunnitelmiensa mukaisesti (Kuvat 3 ja 4). Tämän lisäksi kolmannella työpajakerralla pidettiin interaktiivinen tietovisa nikotiinituotteista ja niiden terveysvaikutuksista. Tietovisan kysymykset vastausvaihtoehtoineen on esitetty liitteessä 10. Tietovisassa hyödynnettiin Kahoot! -verkkosivustoa ja taulutietokoneita. Jotta tietovisalla olisi myös pedagogista merkitystä, käytiin oikeat vastaukset läpi yhdessä nuorten kanssa. Palkinnoksi parhaimman pistesaaliin kerännyt sai NIKO-tuotepaketin, joka sisälsi kangasrepun, heijastimen, t-paidan ja purukumia. Aivan työpajan lopuksi nuorille jaettiin palautelomakkeet (liite 11). Palautteen tärkeyttä työpajan kehittämisessä korostettiin.



Kuva 3. "Nikotiini vaikuttaa verisuoniin."



Kuva 4. Painetuissa kangaskasseissa näkyivät nuorten kannanotot terveyteen ja päih-teisiin.

Pilotista tallennettua kuva- ja muuta materiaalia hyödynnettiin kehittämisprojektin nimeä kantavan blogin sisällön luonnissa. Blogiin kirjattiin myös ohjeita työpajassa tehtyjen töiden valmistamiseen.

5.2.1 Ensimmäisen pilotin palaute

Nuorille jaetuilla palautelomakkeella (liite 11) haluttiin selvittää osallistujien mielipiteitä toimintamallin hyödyllisyydestä ja sisällöstä, ajankäytöstä sekä tehtyjen töiden mielekkydestä. Koska kaikki nuoret eivät olleet mukana viimeisellä pilottikerralla, saatiin palautelomakkeita takaisin täytettynä yhteensä kahdeksan. Jokainen palautteen antanut koki, että työpaja toi mukavaa vaihtelua tavallisiin käsityön oppitunteihin. Yhtä nuorta lukuun ottamatta kolme käsityötuntikertaa nähtiin sopivana kestona työpajalle. Kuitenkin vain puolet vastaajista koki kassin painamisen ja neulegraffitin tekemisen mielekkäänä. Ehdotuksia vaihtoehtoiseksi tekemiseksi ei kuitenkaan ollut kirjattu. Sama kahtiajako näkyi myös halukkuudessa osallistua vastaavanlaiseen työpajaan toistekin. Ne, jotka kokivat tehdyt työt mielekkäänä, halusivat myös osallistua työpajaan uudelleen. Äänestys ja tietovisa koettiin palautteen perusteella hauskaksi lisäksi työpajan sisältöön. Palautteen mukaan uuden oppimista työpajassa ei kuitenkaan tapahtunut, sillä käsitöistä ei kukaan vastannut oppineensa uutta, ja nikotiinituotteistakin vain yksi. Kuitenkin etenkin tietovisan aikana nuoret ihmettelivät yhdessä oikeita vastauksia, ja tämä taas antoi työpajan järjestäjälle mielikuvan siitä, että oppimista olisi tietovisan aikana tapahtunut. Voi siis myös olla, että oppiminen ei ollut tiedostettua. Palautelomakkeen avoin kohta,

terveiset työpajan pitäjälle, oli muutama tervehdystä lukuun ottamatta tyhjä. Lisäksi yksi nuori oli tähän kohtaan erikseen kirjannut, että työpaja oli kiva.

Pilotin jälkeen myös opettajalta tiedusteltiin palautetta ja ehdotuksia työpajan edelleen kehittämiseksi. Tämä palaute pyydettiin sähköpostin välityksellä. Käytetyt kysymykset ovat nähtävissä liitteessä 12. Jotta vastaaminen olisi vaivatonta, pyrittiin kysymykset pitämään mahdollisimman suppeina, kuitenkin niin, että palautteesta saataisiin suurin mahdollinen hyöty työpajan arviointiin ja kehittämiseen. Opettajalta saadun palautteen mukaan työpaja yhdistettynä kolmeen käsityötuntiin oli toimiva kokonaisuus muun muassa oppiaineiden integraation toteuttamiseksi ja opetussuunnitelman mukaisen käsityöllä vaikuttamisen opettamiseksi (Opetushallitus 2017, Opetushallitus 2018). Työpaja koettiin mukavana lisänä käsityön opetukseen. Myös tehdyt työt, kangaskassin painaminen ja neulegraffiti, soveltuivat peruskoulun opetussuunnitelmaan, jossa painotetaan omaa suunnittelua.

Kehitysehdotuksena opettajalta saadussa palautteessa mainittiin, että työn suunnittelun lisäksi oman työn ja työskentelyn arviointia voisi toimintamallissa lisätä, jolloin työpaja vastaisi opetussuunnitelmaa entistä paremmin. Myös työpajan ajoituksesta koettiin että, perättäisinä viikkoina toteutuva työpaja voisi olla oppimisen kannalta tehokkaampi. Alakoulun luokista työpajan katsottiin soveltuvan parhaiten juuri kuudesluokkalaisille, mutta palautteessa mainittiin, että työpaja soveltuisi myös yläkouluun. Kuten nuoret, myös opettaja piti äänestystä ja tietovisaa mielenkiintoisena lisänä työpajaan, eikä opettajalta vaadittua työpanosta pidetty liian isona.

5.3 Toimintamallin toinen pilotti

Kehittämiprojektin toinen pilotti järjestettiin tammikuussa 2018 Terveysmessut-tapahtumassa Puropellon koulussa Turussa. Myös tässä pilotissa projektipäällikkö toimi työpajan pitäjänä. Tapahtuma oli suunnattu peruskoulun seitsemäs, kahdeksas, ja yhdeksäsluokkalaisille. Näytteilleasettajia ja muita toimijoita oli koulun liikuntasalissa kymmenkunta ja kukin vuosiluokka kiersi messualueita vajaan tunnin. Tämä tarkoitti, että kutakin pistettä kohden nuorilla oli vain vajaa kymmenen minuuttia aikaa. Työpajaa pilotoitiin tällä kertaa pienempimuotoisena neulegraffitipajana, jossa nuoret saivat vapaaehtoisesti osallistua yhteisen neulegraffitin tekoon.

IHAN KOUKUSSA! -graffitipaja oli koristeltu ensimmäisessä pilotissakin käytetyillä julisteilla. Graffitipajan pöydällä oli iso kasa lankoja sekä eri kokoisia puikkoja ja virkkukoukkuja. Pöydän ympäristössä oli muutama tuoli oleskelua varten. Pajasta pyrittiin tekemään sellainen, joka houkuttaisi nuoria viettämään aikaa yhdessä graffiteja tehden ja terveydestä keskustellen. Nuoret saivat myös tässä työpajassa suunnitella graffitinsa halutessaan paperille. Täyttäessään yhteystietonsa suunnittelulomakkeeseen (liite 13), nuori osallistui arvontaan, jonka palkintoina oli patonkikuponki ja kaksi neuletarvikepakettia. Kumpikin tarvikepaketti sisälsi kaksi kerää villalankaa ja virkkuukoukun. Koska aikaa messutapahtumassa kiertelyyn oli melko vähän, päätettiin jo heti alussa, että arvotaan osallistumiseksi riittää, että vastaa johonkin suunnittelulomakkeen kohtaan.

IHAN KOUKUSSA! -neulegraffitipisteessä yhteisen graffitin tekoon osallistui arviolta hieman yli kaksikymmentä nuorta. Tekemisen rinnalla keskustelu terveydestä ja käsityön merkityksestä omaan hyvinvointiin oli vilkasta (kuva 5). Tämän lisäksi moni kävi ihastelemassa lankoja ja tehtyjä töitä, mutta eivät lopulta kuitenkaan itse osallistuneet graffitin tekoon. Graffitipisteen pitäjä koki tämän johtuvan osittain ujoudesta ja osittain siitä, että aikaa oli rajallisesti. Suurin osa osallistujista oli tyttöjä, mutta myös muutama poika osallistui graffitin tekoon. Poikien kesken neulegraffitin tekeminen koettiin selkeästi noloksi, ja monen osallistuminen vaikutti estyvän vertaispaineen vuoksi.



Kuva 5. Virkkauksen ohessa keskusteltiin käsitöiden rauhoittavasta vaikutuksesta.

5.3.1 Toisen pilotin palaute

Ajan niukkuuden vuoksi toisesta pilotista ei kerätty nuorilta kirjallista palautetta, mutta nuorien kanssa keskustellessa kävi selkeästi ilmi, että osallistuneet nuoret olisivat halunneet viipyä pisteessä pidempääkin. Yhtenä toisen pilotin kehittämisehdotuksena voidaankin siis pitää sitä, että graffitipisteelle tulisi jatkossa varata reilusti aikaa, vähintään puoli tuntia. Sitä lyhyemmässä ajassa osallistumista leimaa kiire, eikä nuorten välille ehdi muodostua toivottua keskustelua terveydestä ja sen edistämisestä. Osa nuorista kuitenkin viihtyi pisteellä pidempään, jättäen muita messupisteitä käymättä. He selkeästi rauhoittuivat käsityön pariin.

Nuorten ollessa ruokatauolla, monesta muusta messupisteestä tuli neulegraffitipisteelle aikuisia, jotka tahtoivat myös osallistua graffitin tekoon. Heidän joukossaan oli niin naisia kuin miehiäkin. Käsityöt ja yhdessä tekeminen kiinnostavat selkeästi siis myös aikuisia. Tämä perusteella voisi päätellä, että nuorten ja aikuisten yhteinen työpaja, jollaiseksi toinen pilotti alun perin suunniteltiin, olisi myös mahdollista tulevaisuudessa toteuttaa. Myös aikuisilta saatu suullinen palaute oli positiivista. Terveysten edistämisen neulegraffitin tekeminen koettiin mielenkiintoisena ja innovatiivisena tapana toteuttaa terveydenedistämistyötä.

5.4 Toiminnallinen seminaari

Kehittämiprojektin kaksituntinen toiminnallinen seminaari toteutettiin yhteistyössä Faktat pöytään -projektin kanssa. Kyseinen projekti on osaprojekti Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektissa. Ajankohtana seminaarille oli maaliskuun 2018 ja paikana Turun ammattikorkeakoulun Ruiskadun toimipisteen luokkatila. Kuten kummassakin kehittämiprojektissa, myös tässä seminaarissa toiminnallisuus oli pääosassa.

Terveyttä tekemässä – nuoruus ilman nikotiinia -seminaarin toivottiin palvelevan kummankin kehittämiprojektin implementointivaihetta. Näin ollen seminaariin kutsuttiin terveydenhuollon ammattilaisia, nuorten kanssa työkseen tai vapaa-ajalla toimivia aikuisia, sekä nuoria. Toiminnallisen seminaarin mainontaa toteutettiin pääasiassa sosiaalisen median välityksellä. Lisäksi yhteistyötahoja kutsuttiin seminaariin sähköpostitse. Seminaarin mainoslehtinen on raportin liitteenä (liite 14).

Seminaarin ohjelmaan sisältyi nuuskanäyttely, sekä molempien kehittämisprojektien työpajat sovellettuina seminaariin sopivaksi. Työpajoissa mietittiin yhdessä nuorten nikotiinituotteiden käytön ehkäisyssä oleellisia asioita ja tehtiin yhteistä neulegraffitia. Neulegraffitipajan taustalla pyöri diaesitys, joka koostui IHAN KOUKUSSA! -projektin hetkistä valokuvien muodossa. Seminaarin lopuksi tuoretta tutkimustietoa nuorten nikotiinituotteiden käytöstä käsiteltiin interaktiivisen tietovisan muodossa. Tietovisassa hyödynnettiin Kahoot-verkkosivustoa ja visan voittaja sai palkinnoksi lankapaketin, joka sisälsi kaksi kerää villalankaa ja virkkuukoukun. Tietovisan kysymykset ovat liitteessä 15. Tietovisan yhteyteen oli tarkoitus kirjata enemmän tietoa nuorten nikotiinituotteiden käytöstä, mutta Kahoot -tietovisaan ei ollut mahdollisuutta lisätä faktatietoa, sillä kysymysten kirjainmäärä oli rajoitettu. Liitteessä 15 tieto on kirjattuna sulkeiden sisään.

Toiminalliseen seminaariin osallistui yhteensä seitsemän aikuista ja kolme nuorta. Vaikka osallistujia oli vähän, koettiin osallistujamäärä kuitenkin sopivaksi toiminnallisen seminaarin toteuttamiseksi. Seminaarin lopuksi osallistujilta pyydettiin palautetta seminaarista arvosanamuodossa väliltä 1-4. Lisäksi sai antaa kirjallista palautetta. Saatu palaute oli erittäin positiivista. Osa koki oppineensa uutta nuorten nikotiinituotteiden käytöstä ja osa taas piti toiminnallisia osuuksia mielenkiintoisena tapana toteuttaa terveyden edistämistä.

5.5 Yhteistyö

Toimintaympäristönä projektille toimivat Lounais-Suomen Syöpäyhdistys sekä Pansion koulu, jossa toimintamallin ensimmäinen pilotointi toteutettiin. Toimintamallin toinen pilotti toteutettiin yhteistyössä Puropellon koulun kanssa. Näiden organisaatioiden toiminnan keskeisimmät piirteet tukivat kehittämisprojektia sekä kehitettävää toimintamallia.

IHAN KOUKUSSA! -kehittämisprojektin projektipäällikkönä toimi YAMK-opiskelija, mentorina NIKO-hankkeen projektipäällikkö ja opettajatuutorina Turun Ammattikorkeakoulun yliopettaja. Mentori ja opettajatuutori muodostivat myös kehittämisprojektin ohjausryhmän. Ohjausryhmä tuki ja valvoi projektityöskentelyä tiiviisti. Ohjausryhmän ja projektipäällikön välinen viestintä oli aktiivista ja kokoontumisia järjestettiin projektin aikana useampia.

Kehittämisprojektin projektiryhmään kuuluivat ohjausryhmän lisäksi Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen toimitusjohtaja, henkilöstöpäällikkö ja vastaava hoitaja sekä NIKO-

projektiin kiinnittyneet ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelijat. Säännöllisissä projektiryhmän kokoontumisissa toimeksiantajan edustajille tiedotettiin kehittämisprojektin etenemisestä. Lisäksi kokoontumisissa saatiin palautetta ja ideoita toimintamallin edelleen kehittämiseen. Projektipäällikkö toimi projektiryhmän tapaamisissa myös asiantuntijana ja muiden osaprojektien tukijana omalla osa-alueellaan. Faktat pöytään -kehittämisprojektin kanssa yhteistyö oli erityisen tiivistä muun muassa yhteisen seminaarin myötä.

Loppuvuodesta 2017 IHAN KOUKUSSA -kehittämisprojekti sai yhteistyötahoksi turkulaisen käsityötarvikkeiden erikoisliikkeen, Käsityökeskus Tuuman. Liike lahjoitti piloteissa ja toiminnallisessa seminaarissa palkinnoiksi jaetut lankapaketit. Käsityökeskus Tuuman ja IHAN KOUKUSSA -projektin yhteistyötä pyrittiin saamaan näkyväksi projektin aikana ja projektin etenemisestä tiedotettiin säännöllisesti myös yhteistyötahoa.

6 NUORTEN OSALLISUUS JA HYÖDYNNETYT KEHITTÄMISMENETELMÄT

Toimeksiantajan toiveesta IHAN KOUKUSSA -kehittämiprojekti sovelsi Takalan (2017, 51-52) opinnäytetyönään kehittämää toimintamallia, joka hyödyntää asiakasryhmien tuntemisen ja osallistamisen sekä tulosten pysyvyyden turvaavia menetelmiä. Takala on jakanut toimintamallinsa viiteen pääteemaan; johtamiseen, osallistamiseen, asiakasryhmän määrittelyyn ja tuntemiseen, interventioihin sekä tuloksiin ja pysyvyyteen. Terveystiedon edistämiseen liittyvää interventioita suunniteltaessa ja järjestettäessä valitaan kunkin pääteeman alta ne osa-alueet, jotka palvelevat parhaiten kulloistakin tarkoitusta (Takala 2017, 51). Kuvio 5 esittää IHAN KOUKUSSA -kehittämiprojektin ideologiaa ja niitä Takalan luoman toimintamallin osa-alueita, jotka koettiin projektin kannalta tärkeimmiksi.

johtaminen	osallistaminen	asiakasryhmän määrittely ja tunteminen	interventiot	tulokset ja pysyvyys
<ul style="list-style-type: none"> • interventioiden mahdollistaminen • matalan kynnyksen palvelujen järjestäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • osallistaminen itsestä huolehtimiseen ja toiminnan kehittämiseen • terveystiedon hankkiminen ja oman vastuun lisääminen 	<ul style="list-style-type: none"> • yksilöllisen koulutustarpeiden identifiointi • kulttuurisidonaisuuden huomiointi (tiedon jalkautuminen, oma ympäristö ja yhteisö) 	<ul style="list-style-type: none"> • positiivisten asenteiden kautta vaikuttaminen; sosiaalisuus, hyöty itselle • useamman menetelmän yhtäaikaista käyttöä 	<ul style="list-style-type: none"> • mielikuvien vaikutus terveydessä ja syöpävalistuksessa • implementointi käytäntöön

Kuvio 5. Kehittämiprojektissa hyödynnetyt menetelmät mukaillen Takalan (2017, 52) toimintamallia

Luotu terveyden edistämisen työpajamuotoinen toimintamalli perustui ennen kaikkea asiakasryhmän, eli nuorten tuntemiseen. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa esiin tullutta tutkittua tietoa nuorten asenteista ja nikotiinituotteiden käyttöön liittyvistä tekijöistä hyödynnettiin toimintamallin sisällön luonnissa. Keskeistä kehittämiprojektissa oli jalkautuminen nuorten ja heidän lähiyhteisöjensä pariin ja toimiminen nuorille tutussa ympäristössä yhteistyössä nuorten kanssa toiminnallisuutta tukien. Tällä pyrittiin matalan kynnyksen palvelun luomiseen. Työpajasta myös tehtiin mahdollisimman edullinen toteuttaa ja se on helposti muunneltavissa kulloiseenkin tilanteeseen ja ympäristöön sopivaksi. Toimintamallista luotiin keskeiset asiat sisältävä kaavio käytännön työkaluksi, jotta mallin käyttöönotto eri yhteyksissä olisi vaivatonta.

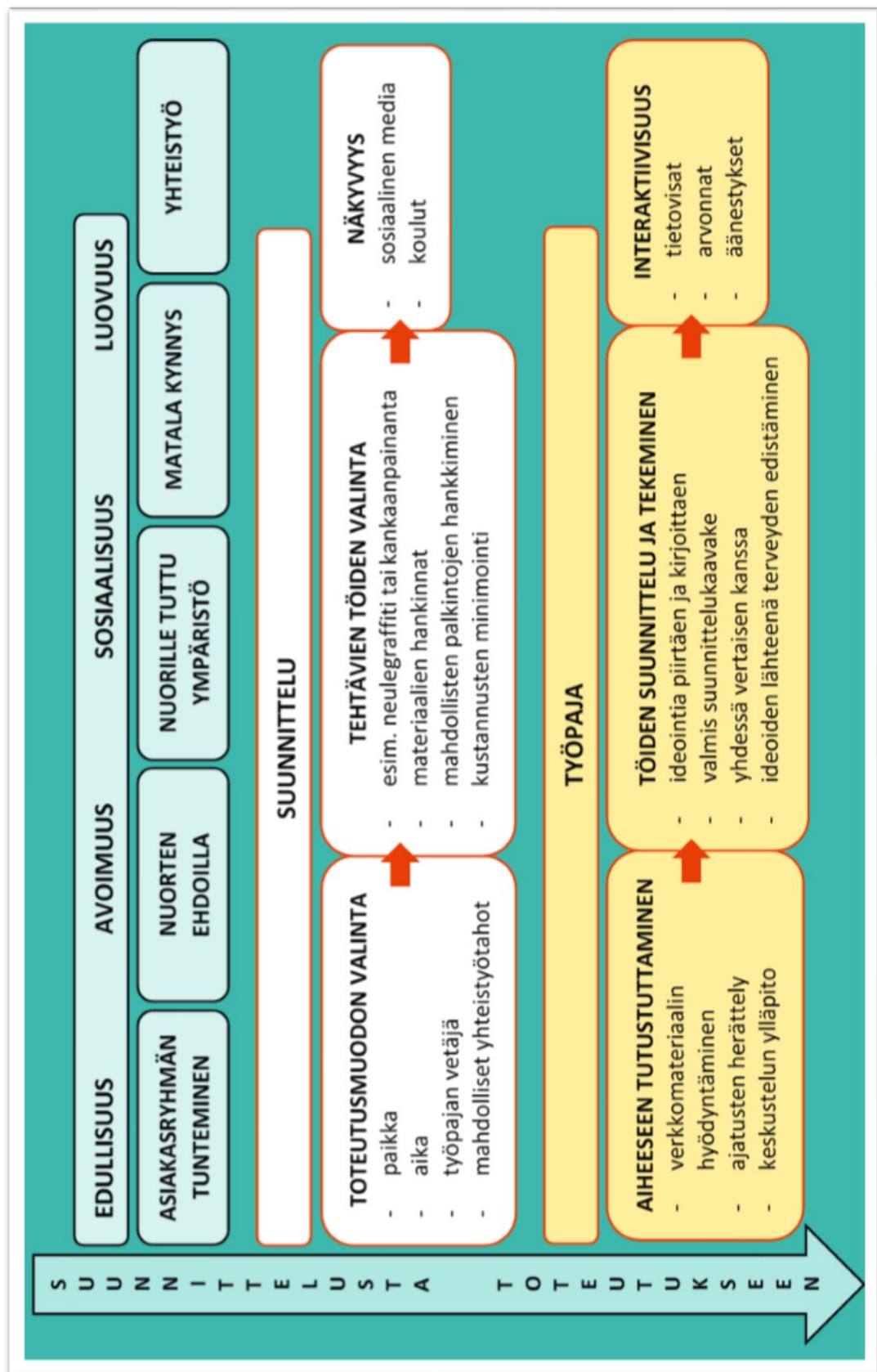
Toimintamallin mukaisessa työpajassa keskitytään ennen kaikkea positiiviseen vaikuttamiseen ja nuorien omaan oivaltamiseen. Keskustelu ja tekeminen etenee nuoren ehdoilla ja nuoria kannustetaan sekä itsenäiseen pohdiskeluun, että asioiden jakamiseen vertaisten kanssa. Teeman mukaisia asioita ei opeteta, vaan nuoret saavat itsenäisesti etsiä tietoa ja muodostaa oman näkemyksensä siitä, mitä terveys ja hyvinvointi merkitsevät ja miten omasta terveydestään voi ottaa vastuuta.

Kehitetty työpaja myös yhdistää useampaa interventiomenetelmää, sillä käsillä tekemisen lisäksi hyödynnetään sosiaalista mediaa, verkkomateriaalia, äänestyksiä parhaista töistä sekä interaktiivisia tietovisoja. Työpajan ilmapiiri on avoin ja mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen ja tiedon jakamisen vertaisten kesken. Nuorten osallisuus ilmenee erityisesti työpajassa nikotiinituotteiden käytön ehkäisyyn tarkoitetun materiaalin ja blogin sisällön luonnissa, mutta myös tiedon jakamisena vertaisten kesken.

Innovaation, eli esimerkiksi uuden toimintamallin kehittämisessä tulisi aina olla kyse asiakaslähtöisestä toiminnasta. Asiakaslähtöisyys tarkoittaa organisaation näkökulmasta perustehtävän mukaista toimintaa. Kun kehittämistyössä puhutaan asiakasnäkökulmasta, tarkoitetaan kehitettävän palvelun tai toimintamallin vastaamisesta yksilölliseen tarpeeseen. Jotta loppukäyttäjän näkökulma saadaan esiin, on asiakkaiden ja kulluttajien osallistaminen kehittämistyöhön on tärkeää. (Ojasalo, ym. 2009, 76, Paasivaara ym. 2013, 45. Salonen ym. 2017, 17.) IHAN KOUKUSSA! -kehittämisprojektissa nuoret pääsivät osallistumaan toimintamallin kehittämiseen, sillä alustavaa mallia ja työpajan sisältöä kehitettiin edelleen nuorilta piloteissa saadun palautteen mukaisesti. Myös opettajalta saatu palaute hyödynnettiin toimintamallin muokkaamisessa käyttökelpoisempaan suuntaan. Lisäksi toimintamallia tarkasteltiin ja ideoita sen kehittämiseksi kerättiin projektiryhmän kokouksissa. Siten toimintamallille saatiin myös moniammatillisen ryhmän ja eri alojen asiantuntijoiden näkökulma.

7 TYÖPAJAMUOTOINEN TERVEYDEN EDISTÄMISEN TOIMINTAMALLI

IHAN KOUKUSSA! -kehittämiprojektissa luotiin terveyden edistämisen toimintamalli, joka on helposti muunneltavissa. Työpajan sisällöstä voi valita toteutettavaksi vain ne osat, jotka sopivat kulloiseenkin tilanteeseen tai tarkoitukseen. Toimintamallin (kuvio 6) mukainen työpaja on edullinen toteuttaa, eikä se vaadi järjestäjältään erityisiä taitoja tai suurta panosta. Seuraavassa esitellään toimintamallin mukaisen työpajan järjestämisessä huomioon otettavat asiat aina suunnittelusta toteutukseen. Lisäksi käsitellään ne asiat, jotka edesauttavat työpajan tarkoituksenmukaisuutta. Vaikka työpaja on testattu toimivaksi eri muodoissa, on hyvä muistaa, että sisällöltään monipuolisimmat interventiot ovat tutkitusti tehokkaimpia



Kuvio 6. Työpajamuotoinen terveyden edistämisen toimintamalli ja toiminnan perusta

7.1 Työpajan suunnittelu

Toimintamalli alkaa suunnitteluvaiheella. Ensimmäiseksi on hyvä miettiä kenelle ja missä työpaja aiotaan järjestää. Työpaja voidaan suunnata esimerkiksi pelkästään nuorille tai ryhmälle, joka koostuu nuorista ja heidän lähiaikuisistaan. Paikkana voi toimia koulu, urheiluseuran tila tai jokin tapahtuma. Työpajan pitäjän tehtäviin kuuluvat yleinen järjestely, ajatusten herättely ja keskustelun ylläpito sekä tehtävissä töissä neuvominen. Tehtävien töiden vaikeustaso määrittää pitkälti työpajan pitäjältä vaaditun osaamistason ja tarvittaessa työpajan pitäjiä voi olla useampiakin. Jos työpajan järjestämiseen on mahdollista saada mukaan yhteistyötahoja, on hyvä jo suunnitteluvaiheessa sopia, mikä heidän roolinsa on.

Kohdejoukon, paikan ja työpajan pitäjän lisäksi tulee päättää työpajan ajankohdasta ja kestosta. Jos työpaja on mahdollista integroida peruskoulun käsityötunteihin, voi työpajan tuntimäärästä sopia yhdessä koulun ja opettajan kanssa. Työpaja on mahdollista toteuttaa myös lyhytkestoisena, tapahtumamuotoisena pajana, mutta tällöin tulee ottaa huomioon tehtäviin töihin kuluva aika. Myös osallistujamäärä saattaa vaikuttaa tarvittavaan aikaan. Jotta työpajan ilmapiiristä saadaan rauhallinen ja keskustelevala, suositellaan työpajan minimikestoksi vähintään puoli tuntia, jos osallistujamäärä on pieni. Isommalle osallistujamäärälle tunti on riittävä esimerkiksi pienen neulegraffitin suunnitteluun ja tekoon. Mitä pidempi aika työpajaan varataan, sitä paremmin osallistujat ehtivät syventyä aiheeseen, etsiä tietoa, muodostaa mielipiteensä, keskustella vertaisten kanssa ja toteuttaa luovaa toimintaa.

Työpajassa tehtävät työt vaikuttavat aikataulun ja työpajan pitäjän valinnan lisäksi myös muun muassa työpajan kustannuksiin. Näin ollen töiden valinta kannattaa tehdä harkiten. Kustannusten minimoimiseksi voi miettiä, mitä töitä voisi tehdä helposti saatavista materiaaleista. Esimerkkinä tästä mainittakoon neulegraffiti, johon käsityöharrastajilla on tarjota neuletöistä ylijääneitä lankoja käytettäväksi. Materiaalien ja työvälineiden valinnassa siis kannattaa käyttää luovuutta. Jos mahdollista, materiaaleja voi hankkia myös lahjoituksina. Jos työpajassa halutaan järjestää arvontoja, äänestyksiä tai tietovisoja palkintoineen, myös palkinnot on hyvä miettiä etukäteen. Kappaleessa 9.2 on taulukkoon kuvattu kaikki IHAN KOUKUSSA! -projektissa tarvittut välineet ja materiaalit kustannuksineen. Taulukkoa voidaan hyödyntää omaa työpajaa suunniteltaessa.

Jos työpajasta suunnitellaan yleistä tapahtumaa, tulee tapahtuman markkinointi aloittaa hyvissä ajoin. Näkyvyyden hankinnassa voi hyödyntää esimerkiksi sosiaalista mediaa. Tehtävä työ voi olla myös yhteinen taideteos, jolloin sen esillepano lisää näkyvyyttä ja vaikuttavuutta ja tietoutta.

7.2 Työpaja

IHAN KOUKUSSA! -kehittämisprojektin toimintamallin työpaja koostuu monesta eri osasta, joita voi karsia ja yhdistellä omaan tarpeeseen sopivaksi. *Aiheeseen tutustuttamisessa* osallistujille kerrotaan työpajan tarkoituksesta ja innostetaan luovaan tekemiseen. Ajatusten herättelyyn voi hyödyntää esimerkiksi itse keksittyjä iskulauseita, esimerkkitoita tai verkkosivuja, jotka sisältävät työpajan aiheeseen liittyvää tietoa. Esimerkki ajatusten herättelyyn tarkoitetusta materiaalista on liitteenä 7 oleva diaesitys, jota hyödynnettiin toimintamallin ensimmäisessä pilotissa. *Töiden suunnittelussa* voi käyttää apuna valmiita suunnittelukaavakkeita, joista esimerkit liitteissä 8 ja 9. Valmiiden suunnittelukaavakkeiden tarkoituksena on ohjata nuorten ajatuksia ja töiden ideointia siten, että töitä suunnitellessa nuori pohtisi terveyden ja hyvinvoinnin merkitystä itselle ja ympäristölle sekä omaa vastuutaan hyvinvoinnista. Ideana on, että osallistujat suunnittelevat töitä yhdessä, omia ajatuksia jakaen. Suunnittelussa käytetään luovuutta, mutta työn tulee jollain tavalla liittyä työpajan aiheeseen.

Töiden tekeminen voidaan toteuttaa yksin tai yhdessä. Tässäkin vaiheessa keskustelu vertaisten kanssa on mahdollistettava. Toimintamallin perusajatuksena on, että työpajan tulisi ennen kaikkea tukea mukavaa yhdessäoloa ja luovaa tekemistä. Suunnitteluvaiheessa ja töiden valmistuessa työpajan pitäjä voi tarvittaessa ylläpitää keskustelua sitä kuitenkin liikaa rajoittamatta. Monipuolisuutta työpajan sisältöön voi tuoda erilaisien interaktiivisten äänestysten ja tietovisojen kautta. Tietovisa myös lisää osallistujien tietoutta aiheesta. Liitteessä XX on esimerkki tietovisasta, jonka pyrkimyksenä oli lisätä nuorten tietoutta nikotiinituotteista. Tietovisaa hyödynnettiin toimintamallin ensimmäisessä pilotissa ja mielenkiinnon lisäämiseksi tietovisa toteutettiin interaktiivisena Kahoot!-verkkosivuille tehtynä kilpailuna.

7.3 Toiminnan perusta

IHAN KOUKUSSA! -projektin aikana kehitetyn toimintamallin taustalla vaikuttavat projektityöskentelyäkin ohjanneet toimeksiantajan, eli Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen arvot; tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus, saavutettavuus, luotettavuus ja yhteisöllisyys. Nämä arvot siis näkyvät myös toimintamallin mukaisesti järjestetyssä työpajassa. Lisäksi, jotta työpaja olisi alkuperäisen toimintamallin periaatteen mukainen, tulee ilmapii-
rin olla avoin ja luovuutta tukeva. Työpajan tulee edetä nuorten ehdoilla ja keskustelun sisällön pysyä nuorille tärkeissä teemoissa. Työpajaan osallistumisen tulee myös olla helppoa. Osallistujilta ei vaadita kädentaitoja, vaan luova ja innostunut asenne riittää. Työpajassa siis keskitytään positiiviseen vaikuttamiseen ja nuorten omaan oivaltamiseen. Toimintamallin periaatteelle tärkeää on myös työpajan järjestäminen nuorille tutussa ympäristössä.

8 TOIMINTAMALLIN IMPLEMENTOINTI

Implementointi eli toimintamallin käyttöönotto on tärkeä osa kehittämistyötä (Paasivaara ym. 2013, 92). Kehittämishankkeen päättämisvaiheessa tulee siis suunnitella mahdollisimman tarkkaan, miten ja kuinka laajalle tuotosta levitetään. Apuna implementoinnissa voi käyttää kehittämissuunnitelman aikana hankittuja verkostoja tai esimerkiksi tuotteistamista. (Salonen ym. 2017, 66.)

IHAN KOUKUSSA! -kehittämissuunnitelman implementointi alkoi jo kehittämissuunnitelman loppupuolella. Työpaja on siis otettu käyttöön osana Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen toimintaa. Ensimmäinen neulegraffityöpaja järjestettiin maaliskuussa 2018 Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos Turun nuorten olkkaritöihin yhdistettynä neulegraffityöpajana yhteistyössä Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektin kanssa. Huhtikuussa 2018 järjestettiin kaksi toimintamallin mukaista työpajaa. Ensimmäinen näistä toimi osana NIKO-projektin sekä hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävän CupOfTherapy-konseptin yhteistä pop up -kahvila. Pop up -kahvila oli suunnattu Kaarinan Piispanlänne koulun yhdeksäsluokkalaisten. Viimeisin neulegraffityöpaja järjestettiin sekin yhteistyössä NIKO-projektin kanssa osana turkulaisen Hannuniiton alakoulun kuudensien luokkien terveyden edistämisen kokonaisuutta.

Toimintamallia levitetään paikallisesti ensisijaisesti projektin aikana hankittuja verkostoja hyödyntämällä. Myös projektin aikana valmistuneen, nuorten yhdessä tekemän neulegraffitin esillepano tuo toimintamallin suuremman yleisön tietouteen. Toimintamalli julkaistaan lisäksi sähköisessä muodossa Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämässä, kaikille avoimessa Innokylä-verkkosivustossa. Näin ollen toimintamallin käyttöönotto on mahdollista myös valtakunnallisesti.

Toimintamallin paikallista ja valtakunnallista implementointia edesauttaa sen saama näkyvyys. Toimintamallia on esitelty kehittämissuunnitelman toiminnallisessa seminaarissa sekä posteriesityksellä Turun ammattikorkeakoulun järjestämässä alueseminaarissa 24.4.2018. Kehittämissuunnitelmasta kirjoitetaan myös artikkeli, joka julkaistaan Turun ammattikorkeakoulun raportteja-sarjassa. Lisäksi Novita-lehden kanssa on alustavasti sovittu lyhyestä julkaisusta, joka esittelee projektia ja luotua toimintamallia. Lehden kautta toimintamalli tavoittaisi suuren käsitöistä kiinnostuneen ja nuorten parissa toimivan kohdeyleisön. Myös projektin aikana valmistunut, nuorten yhdessä tekemä neulegraffiti pyritään saamaan esille mahdollisimman moneen paikkaan. Toimintamallin

implementointia edesauttaa toimintamallin tarkka kuvaus esimerkkeineen ja kuvauksen pohjalta koottu käytännön työkaluksi tarkoitettu kaavio. Toimintamallin mukainen työpaja on myös edullinen toteuttaa, joten kynnys työpajan järjestämiseen on pieni.

9 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTIA

Projektin arvioinnissa tulee tavoitteiden saavuttamisen lisäksi seurata koko prosessin kulkua. Useimmiten projektin kohtaamat ongelmat liittyvät johtamiseen, vuorovaikutukseen tai viestintään. Tämä vuoksi itsearvioinnin sekä projektin vaikuttavuuden ja kestävyiden tarkkailun tulee olla jatkuvaa. Hyvä projekti siis oppii itseltään. Myös työskenteilyotteen tulee olla sellainen, joka tarvittaessa sallii toiminnan uudelleensuuntaamisen (Seppänen-Järvelä 2004 20-21; Silfverberg 2013, 8; Salonen ym. 2017, 33)

9.1 Muutokset projektisuunnitelmaan

Kehittämistyössä projektisuunnitelman tulee olla kattava, mutta yksityiskohtaiset työsuunnitelmat laaditaan vasta toteutusvaiheessa jatkuvan itsearvioinnin kautta (Silfverberg 2013, 8). IHAN KOUKUSSA! kehittämisprojekti noudatti pitkälti alkuperäistä projektisuunnitelmaa. Joitakin yksittäisiä muutoksia suunnitelmaan oli kuitenkin välttämätön tehdä, jotta projekti saatiin vietyä onnistuneesti päätökseen.

Ennen ensimmäistä pilottia alkuperäisen suunnitelman mukainen ja pilotin saatekirjeissäkin mainittu polymeerimassamuovailu päätettiin muuttaa yhteisen neulegraffitin tekemiseksi. Yhtenä syynä muutokseen oli käytännöllisyys, sillä polymeerimassa olisi pitänyt kovettaa uunissa, ja tämä koettiin hankalaksi sovittaa työpajaan. Neulegraffitin tekeminen nähtiin myös edullisemmaksi kuin polymeerimassamuovailu, sillä esimerkiksi peruskoulussa on valmiina tarvikkeita neulegraffitin tekemiseen, kun taas polymeerimassa olisi pitänyt erikseen hankkia. Tämän lisäksi todettiin, että neulegraffiti tuo myös näkyvyyttä projektille.

Projektisuunnitelman mukaan toinen pilotointi oli tarkoitus toteuttaa tapahtumamuotoisena siten, että nuoret osallistuvat työpajaan vanhempiansa tai muun aikuisen kanssa. Tämän toteuttaminen aiheutti kuitenkin huolta jo heti suunnitteluvaiheen jälkeen, sillä tällaisen tapahtuman järjestäminen siten, että työpajaan saataisiin riittävästi osallistujia, nähtiin haasteellisena kehittämisprojektin aikatauluun nähden. Toisen pilotin suhteen haluttiin kuitenkin pitää kiinni siitä alkuperäisestä ajatuksesta, että se toteutetaan eri muotoisena kuin ensimmäinen pilotti. Tällä haluttiin varmistaa työpajan toimivuus eri ympäristöissä ja eri kokoonpanoin. Siksi pilotti päädyttiin toteuttamaan peruskoulun Terveysmessu-tapahtumassa neulegraffiti pajana, johon osallistuminen oli vapaaehtoista.

Jälkeenpäin todettiin myös, että kehittämisprojektin toiminnallinen seminaari toimi ikään kuin pilottina nuorille ja heidän lähiaikuisilleen suunnatusta työpajasta.

Kehittämisprojekteissa ilmenee usein sekä sisäisiä, että ulkoisia riskejä. Sisäiset riskit johtuvat aina projektin toteutusmallista ja niitä pystytään ehkäisemään hyvällä suunnittelulla. Ulkoiset riskit taas ovat sellaisia, joiden toteutumiseen ei projektista käsin pystytä vaikuttamaan. Tällaisen riskin ilmaantuessa alkuperäisiä suunnitelmia on muokattava siten että, riski vaikuttaa projektin toteutukseen mahdollisimman vähän. (Silfverberg 2013, 33.)

IHAN KOUKUSSA -kehittämisprojektin projektisuunnitelma pyrittiin muodostamaan sel-laiseksi, että sisäisiltä riskeiltä välttyttäisiin. Ulkoisista riskeistä merkittävimmäksi muodostui aikataulujen yhteensovittaminen eri toimijoiden kesken. Haasteista johtuen esimerkiksi ensimmäisen pilotin työpajakerrat järjestettiin joka toinen viikko, kun suunnitelman mukaan työpajan oli tarkoitus toteutua peräkkäisinä viikkoina. Myös toisen pilotin kokoonpanoa jouduttiin aikataulullisista syistä muuttamaan. Aikatauluongelmiin kuitenkin reagoitiin nopeasti, eivätkä tehdyt muutokset lopulta vaikuttaneet kehittämisprojektin lopputulokseen. Silfverbergin (2013, 7) mukaan projektin suunnitellun aikataulun tuleekin olla sellainen, että tulosten saavuttaminen annetussa ajassa on mahdollista ja tarvittaviin aikataulumuutoksiin jää aikaa. Lisäksi toiminnallisen seminaarin osallistujamäärä oli huomattavasti odotettua pienempi. Tämä selittyy ehkä osittain sillä, että mainontaa tehtiin sähköisesti. Seminaarin järjestävät pohtivatkin jälkikäteen, että sähköinen kutsu on mahdollisesti helpompi jättää huomiotta, kuin kasvotusten annettu kutsu. Ilmoittautumisia peruttiin myös sairastapausten vuoksi. Myös osallistujamäärän pienuuteen reagoitiin nopeasti ja lyhyestä varoitusbajasta huolimatta toiminnallisen seminaarin sisältöä kyettiin muokkaamaan pienemmälle ryhmälle sopivaksi. Pienestä osallistujamäärästä huolimatta seminaari oli onnistunut ja siitä saatu palaute positiivista.

9.2 Kustannukset, viestintä ja näkyvyys

Kehittämisprojektin suunnitteluvaiheessa projektille laadittiin kuluarvio, joka pyrki ottamaan huomioon muun muassa tiloista, materiaaleista ja välineistä muodostuvat kustannukset. Aiheutuneita kuluja seurattiin koko projektin ajan ja niistä raportoititiin toimeksiantajaa. Tavoitteena oli pitää kehittämisprojektin materiaalikulut mahdollisimman alhaisina. Myös toimintamallin työpajasta tehtiin edullinen toteuttaa, jotta kynnys järjestää työpaja

olisi mahdollisimman matala. Taulukkoon 1 on listattu projektin aikana tarvittut materiaalit sekä niiden kustannukset.

Taulukko 1. Kehittämiprojektin materiaalikustannukset

MATERIAALI	KÄYTTÖTARKOITUS	KUSTANNUS	LISÄTIETOA (kustantanut, ym.)
tulosteet (arviolta 100 kpl)	suunnitelmapaperit, julisteet ym., molemmat pilotit	6 €	toimeksiantaja, projektipäällikkö
värkynät	töiden suunnittelu, molemmat pilotit	0 €	lainassa projektipäälliköltä
langat	neulegraffitin teko, 1. pilotti	0 €	pilottikoulun omat
puikot ja virkkuukoukut	neulegraffitin teko, 1. pilotti	0 €	pilottikoulun omat
kangasvärit	kangaskasin painaminen, 1. pilotti	0 €	pilottikoulun omat
kangaskassit, 8kpl	kangaskasin painaminen, 1. pilotti	15,20 €	toimeksiantaja
tablet-tietokoneet	1. pilotti	0 €	pilottikoulun omat
NIKO-tuotepaketti	1. pilotti, palkinto	0 €	lahjoitus toimeksiantajalta
lankapaketti (langat ja virkkuukoukku)	1. pilotti, palkinto	0 €	lahjoitus, käsityökeskus Tuuma
langat	neulegraffitin teko, 2. pilotti	0 €	lainassa projektipäälliköltä
puikot ja virkkuukoukut	neulegraffitin teko, 2. pilotti	0 €	lainassa projektipäälliköltä
lankapaketti (langat ja virkkuukoukku)	2. pilotti, palkinto	0 €	lahjoitus, käsityökeskus Tuuma
lankapaketti (langat ja virkkuukoukku)	2. pilotti, palkinto	0 €	lahjoitus, käsityökeskus Tuuma
patonkilahjakortti	2. pilotti, palkinto	0 €	lahjoitus toimeksiantajan kautta
langat	neulegraffitin teko, väliseminaari	0 €	lainassa projektipäälliköltä
puikot ja virkkuukoukut	neulegraffitin teko, väliseminaari	0 €	lainassa projektipäälliköltä
lankapaketti (langat ja virkkuukoukku)	väliseminaari, palkinto	0 €	lahjoitus, käsityökeskus Tuuma
YHTEENSÄ		21,20 €	

Suurin osa materiaaleista saatiin käyttöön pilottikoululta tai lahjoituksina. Osa käytetyistä materiaaleista ja välineistä oli projektipäällikön, eli työpajan pitäjän omia ja ne lainattiin kehittämisprojektin käyttöön. Näin ollen projektin materiaalikulut ovat olleet oletettua alhaisemmat. Suuri vaikutus suunniteltua alhaisempiin materiaalikuluihin oli myös ensimmäisessä pilotissa polymeerimassamuovailun vaihtamisella yhteisen neulegraffitin tekoon.

Kehittämistoiminnassa viestintä ja tiedottaminen ovat tärkeässä roolissa. Sekä sisäistä että ulkoista viestintää ja tiedottamista tulee tehdä suunnitelmallisesti ja sopivin väliajoin. Tietoa kehittämisprojektin etenemisestä ja tuloksista saattavat tarvita muun muassa rahoittaja ja toimeksiantaja, yhteistyökumppanit, kohderyhmät sekä alueen väestö. (Silfverberg 2013, 53-54.) IHAN KOUKUSSA -kehittämisprojektin suunnitteluvaiheessa luotiin tarkka viestintäsuunnitelma, joka otti huomioon sekä sisäisen, että ulkoisen viestinnän. Viestintäsuunnitelmassa huomioitiin myös kulloinenkin kohderyhmä, sillä kohderyhmä vaikuttaa viestinnän keinoihin ja kanaviin sekä käytettävään kieleen (Silfverberg 2013, 53-54).

Kehittämisprojektin sisäisen viestintä projektipäällikön ja ohjausryhmän välillä oli tiivistä. Lisäksi projektin etenemisestä tiedotettiin myös projektiryhmän yhteisissä tapaamisissa. Yhteistyötahoja informoitiin pääasiassa sähköpostitse. Projektin ulkoisella viestinnällä pyrittiin pääasiassa hankkimaan yhteistyötahoja, verkostoitumaan ja saamaan

näkyvyyttä luotavalle toimintamallille. Yksi viestintäkanava ulkoista viestintää varten oli IHAN KOUKUSSA! -blogi jossa julkaistiin muun muassa työapajan vaiheita, kuvia nuorten töistä sekä käsityöohjeita. Blogi tarjosi näin ollen myös työpajaan osallistumattomille nuorille mahdollisuuden toiminnalliseen terveyden edistämiseen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Projektille on pyritty saamaan näkyvyyttä myös käsityöaiheisten lehtien ajankohtaista-palstoilta, jotta nuorten parissa työskenteleviä, käsitöistä kiinnostuneita henkilöitä tavoitettaisiin myös valtakunnallisesti. Toimintamallin lyhyestä esittelystä onkin alustavasti sovittu Novita-lehden kanssa. Paikallista näkyvyyttä kehittämisprojektille tuo projektin aikana valmistunut neulegraffiti. Neulegraffitin esillepanosta on sovittu yhteistyötahona toimineen käsityökeskus Tuuman kanssa sekä alustavasti myös Turun pääkirjaston kanssa. Näkyvyyden lisäksi julkisella paikalla esillä oleva neulegraffiti tuo toiminnallisen terveyden edistämisen niiden tietoisuuteen, jotka eivät kehittämisprojektin aikana järjestettyihin työpajoihin ole osallistuneet. Kehittämisprojektista tullaan myös julkaisemaan artikkeli ja toimintamalli julkaistaan sähköisessä muodossa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämässä avoimessa ja maksuttomassa, yhteisen kehittämisen ja ideoinnin ympäristössä Innokylä-verkkosivulla.

9.3 Eettisyys ja luotettavuus

Eettiset kysymykset ja valinnat olivat korostuneita kehittämisprojektin aikana, sillä kehittämisprojektin kohdejoukko muodostui nuorista. Kehittämisprojektin eettisinä lähtökohdina toimivat Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen arvot: tasa-arvo, oikeudenmukaisuus, saavutettavuus, luotettavuus sekä yhteisöllisyys. (Lounais-Suomen syöpäyhdistys 2018). Kehittämisprojektin eettisyyttä lisäsivät myös koko projektin aikana noudatettu ihmisarvon kunnioitus sekä kansanterveydellisesti merkittävä aihe.

Kehittämisprojektissa noudatettiin nuorisotyön ammattieettistä ohjeistusta (Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi ry 2018) muun muassa tukemalla nuorten omaehtoista toimintaa, tarjoamalla mielekästä tekemistä ja vahvistamalla osallisuutta. Projektissa nuorten osallisuus nousi vahvasti esiin kaikissa projektin vaiheissa. Valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan (2013, 18) mukaan lasten ja nuorten oikeutena on tulla aidosti kohdatuiksi omassa yhteisössään. Toimiminen nuorille tutussa ympäristössä yhteistyössä heidän kanssaan olikin koko kehittämisprojektin ja sen aikana luodun toimintamallin peruslähtökohtana. Lapsia ja nuoria tulisi myös kannustaa tekemään hyvinvointia edistäviä valintoja ja ottamaan vastuuta omasta elämästään ilman

pakottamista (Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta 2013, 21). Kehittämiskojehti tähtäsiin juuri tähän päämäärään siten, että kaikki toiminta tapahtui nuorten ehdoilla, nuoren omaa oivaltamista tukien.

Kehittämiskojehti ei sisältänyt tutkimusta ihmisten käyttäytymisestä ja luonteesta, vaan ainoa toteutettava kysely keskittyi vain toimintamallin arviointiin ja kehittämiseen. Projektissa noudatettiin silti Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2018a) julkaisemia ihmistietä koskevia eettisiä periaatteita, kuten itsemääräämisoikeutta, vahingoittamisen välttämistä ja yksityisyyttä. Pilotteihin osallistuvilla opettajilla, nuorilla ja heidän vanhemmilleen kerrottiin tarkasti projektista saatekirjeen muodossa, jossa myös pyydettiin lupa kuvien ja tekstin sekä muun materiaalin mahdolliseen käyttöön blogissa ja muissa projektin julkaisuissa. Koska vain kaksi nuorta palautti kyseisen lupaperin, päätettiin, että julkais-tavan materiaalin tulee olla siinä muodossa, ettei nuorta voi siitä tunnistaa.

Nuoriin kohdistuvia mahdollisia sosiaalisia haittoja vältettiin sillä, että projektin aikainen toiminta eteni nuorten ehdoilla, ja esimerkiksi ajatusten jakaminen vertaisten kesken oli vapaaehtoista. Projektin julkaisuissa toimintaympäristöjä, yhteistyötahoja ja muita toimijoita ei arvosteltu eikä tuloksia esitetty epäkunnioittavasti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018a.) Kehittämiskojehtissa noudatettiin myös hyvää tieteellistä käytäntöä, sillä esimerkiksi teoreettisen viitekehyksen osalta muiden tekemää työtä kunnioitettiin ja lähdeviiteisiin kiinnitettiin erityistä huomiota. Myös kaikessa muussa kehittämiskojehtin aikana julkaistussa materiaalissa kunnioitettiin tekijänoikeuksia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018b.)

Kehittämiskojehtin luotettavuutta lisättiin jatkuvalla ja tarkalla raportoinnilla sekä toimintamallin kehittämiskellä tutkittuun tietoon perustuen. Toimintamallin pohjana käytetyn systemaattisen kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta lisättiin tarkalla raportoinnilla, sekä sillä, että hakutuloksiin hyväksytyjen systemaattisten kirjallisuuskatsausten laatua arvioitiin AMSTAR-asteikolla (Shea ym. 2007) niiden katsausten osalta, joihin se oli sovellettavissa. Kirjallisuushauissa käytettiin tarkkoja kriteereitä ja katsaukseen hyväksyttiin ainoastaan ajantasaisia julkaisuja. (Salminen 2011, 11, 31.) Katsauksen artikkeleita ei valikoitu sen perusteella, tukivatko ne katsauksen tekijän omaa ajatusta vai eivät, vaan kaikki edeltä asetetut kriteerit täyttävät julkaisut otettiin mukaan katsauksen tuloksiin. Kirjallisuushakuja, hakusanoja ja julkaisujen karsintaa raportointiin mahdollisimman tarkasti, mikä antaa lukijalle riittävästi tietoa taustoista sekä prosessin aikana tehdyistä päätöksistä ja valinnoista (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Kehittämiprojektin luotettavuutta ja mallin toimivuutta lisäsivät myös työpajan pilotointi kahteen kertaan eri kokoonpanoin sekä palautteen ja kehittämisehdotusten kerääminen kohdejoukolta. Toisaalta taas palautteen kerääminen toisesta pilotista pelkästään suullisesti ja yleisluontoista havainnointia apuna käyttäen jättää tilaa väärinkäsityksille ja toimintamallin edelleen kehittäminen toivottuun suuntaan jää siten vain yhden henkilön varaan. (Kananen 2017, 46, 62.)

9.4 Tavoitteisiin tähtäämisen kautta tulokseen ja vaikutuksiin

Onnistunut kehittämiprojekti tuottaa aina lisäarvoa toimeksiantajalle tai työyhteisölle (Salonen ym. 2017, 63). Projektin toimintaa voidaan jälkikäteen arvioida ketjumaisena prosessina, joka etenee esimerkiksi tavoitteista tuloksen kautta vaikutuksiin. Tavoitteisiin pyrkiminen tarkoittaa toimintaa, joka johtaa projektin tuloksen, eli konkreettisen aikaansaannoksen syntyyn. Vaikutukset taas kertovat niistä pitkävaikutteisistakin muutoksista, joita projekti tuloksineen saa aikaan projektin kohteeseen tai laajemmin koko yhteisöön. (Suopajarvi 2013, 10-12.)

IHAN KOUKUSSA! -kehittämiprojektin tavoitteena oli nuorten terveyden edistäminen ja hyvinvoinnin ylläpitäminen, sekä nuorten nikotiinituotteiden käytön väheneminen. Tavoitteena oli myös lisätä nuorten tietoa nikotiinituotteiden terveysvaikutuksista ja vertaispaineen vaikutuksen voittamisesta. Projektin tarkoituksena oli osallistaa 12-20 vuotiaita nuoria tavoitteiden saavuttamiseen toiminnallisilla keinoin. Näiden tavoitteiden saavuttamisen arvioiminen on aikataulullisesti haastavaa. Nuorten osallisuus ilmeni kehittämiprojektissa monella tavalla, mutta selvittääksemme, miten projekti on vaikuttanut nuorten terveyteen ja hyvinvointiin tai tietouteen nikotiinituotteiden terveysvaikutuksista, tarvittaisiin arvioinnin tueksi tutkittua tietoa projektiin osallistuneista nuorista. Ilman tutkimusta tavoitteisiin pääsyn arviointi jää yleisluontoisen, piloteissa tapahtuneen havainnoinnin varaan.

IHAN KOUKUSSA! -kehittämiprojektin tuloksena syntyi työpajamuotoinen toimintamalli, jonka sisältö perustui systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa esiin tulleeseen tutkittuun tietoon nuorten nikotiinituotteisiin liittyvistä asenteista ja käyttöön liittyvistä tekijöistä sekä toimivista interventioista. Toimintamalli koettiin pilottien perusteella toimivaksi ja se noudattaa toimeksiantajan, eli Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen linjausta toiminnallisista, osallistavista ja innovatiivisista toimenpiteistä nuorten terveyden edistämiseksi. Toimintamallin implementointi yhdistyksen toimintaan on alkanut jo projektin

aikana ja se on koettu toimivaksi eri ympäristöissä. Kehitetty toimintamalli tukee myös esimerkiksi peruskoulun opetussuunnitelmaa, jolloin sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi oppimiskokonaisuuksien suunnittelussa ja järjestämisessä.

Kehittämiprojektin vaikutukset alkavat ilmetä useimmiten vasta projektin loppupuolella tai projektin jälkeen, mikä hankaloittaa niiden arviointia. Vaikutusten arviointi edellyttäisikin säännöllisin väliajoin toteutuvaa pitkän aikavälin seurantatutkimusta. Jos seuranta-tutkimuksien tekeminen ei projektin aikataulun puitteissa ole mahdollista, voidaan vaikutuksia pyrkiä ennakoimaan. (Suopajarvi 2013, 11-12.)

Myös kehittämiprojektin viitekehystä varten tehdyssä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa ilmeni, että interventioden pitkän aikavälin vaikuttavuuden arvioiminen on haasteellista. Kehitetty toimintamalli pyrkii kuitenkin hyödyntämään mahdollisimman monipuolisesti eri lähestymistapoja, sillä käsillä tekemisen lisäksi hyödynnetään sosiaalista mediaa, verkkomateriaalia sekä interaktiivisia äänestyksiä ja tietokilpailuja. Lisäksi toimintamallin sisältö perustuu tutkittuun tietoon nuorten nikotiinituotteiden käyttöön ja aloittamiseen liittyvistä asioista. Juuri tämänkaltaiset interventiot ovat kirjallisuudessa todettu toimivimmiksi myös pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna. Siksi voidaankin olettaa, että toimintamallin mukaisesti toteutettu työpaja edistää siihen osallistuvien nuorten terveyttä ja lisää heidän tietoaan nikotiinituotteiden terveysvaikutuksista ja vertaispaineen voittamisen vaikutuksista ja sitä kautta myös vähentää nikotiinituotteiden käyttöä. Oletuksen paikkansapitävyyden todistaminen vaatisi kuitenkin seurantatutkimuksen toteuttamista.

10 LOPUKSI

IHAN KOUKUSSA! -kehittämiprojektin aiheen valinta on liittynyt Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen ja NIKO-projektin linjaukseen toiminnan innovatiivisesta kehittämisestä terveyttä ja hyvinvointia vahvistavaan suuntaan. Kehittämiprojekti on ollut myös osa kansanterveystyötä, sillä projektilla on tähdätty kansanterveyslakiin perustuvaan terveyden edistämiseen. Toteutuessaan maakunta- ja sote -uudistus siirtää hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sekä kuntien, että maakuntien tehtäväksi. Näin ollen terveydenedistämistyö saattaa nousta monen kunnan ja maakunnan yhdeksi strategiseksi painopistealueeksi.

Kehittämiprojektin tuloksena syntyi työpajamuotoinen toimintamalli, jonka tavoitteena on nuorten terveyden edistäminen ja hyvinvoinnin ylläpitäminen sekä nuorten nikotiinituotteiden käytön väheneminen. Nuorten osallisuus on ollut vahvasti läsnä kehittämiprojektin toiminnoissa. Toimintamalli on myös koettu sellaisenaan eri tilanteissa toimivaksi ja sen implementointi Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen toimintaan on aloitettu. Projektin sidosryhmät ovat olleet tyytyväisiä lopputulokseen ja toimintamallista saatu palaute on ollut positiivista. Toimintamallin toivotaan lopulta leviävän eri toimintaympäristöihin myös valtakunnalliseen käyttöön.

Siitä, onko toimintamallilla pidempiaikaisia positiivisia vaikutuksia nuorten terveyteen ja hyvinvointiin, voidaan kuitenkin vain tehdä olettamuksia. Näyttö pitkän aikavälin vaikutuksista jää puuttumaan, sillä kehittämiprojektin puitteissa ei ole ollut mahdollista toteuttaa aikaa vievää seurantatutkimusta. Jatkotutkimuksen aiheeksi ehdotetaankin verrokki-ryhmäisen seurantatutkimuksen tekemistä esimerkiksi peruskoulun käsityön opetukseen integroidun terveyden edistämisen työpajan vaikuttavuudesta nuorten nikotiinituotteiden käyttöön.

Lisäksi toimintamallia ehdotetaan testattavan myös täysin erilaisilla kokoonpanoilla tai eri teemoilla ja eri toimintaympäristöissä. Kohdejoukkona voisi esimerkiksi olla aikuiset ja teemana tupakoinnin lopettaminen. Työpajaa voitaisiin hyödyntää esimerkiksi tupakoinnin lopettamisen tukena ja vaihtoehtoisen toiminnan löytämisessä. Toimintaympäristönä voisi tällöin toimia esimerkiksi työyhteisö. Työpajan käyttöä voisi harkita jatkossa myös terapian yhtenä osa-alueena.

LÄHTEET

Agaku, I.; Ayo-Yusuf, O.; Vardavas, C., Alpert, H. & Connolly, G. 2013. Use of conventional and novel smokeless tobacco products among US adolescents. *Pediatrics*, Vol 132, 578-586. Viitattu 5.4.2017 <http://pediatrics.aappublications.org/content/132/3/e578.long>

Amrock S. & Weitzman M. 2015. Adolescents' perceptions of light and intermittent smoking in the United States. *Pediatrics*, Vol 12, 246-254. Viitattu 3.4.2017 <http://pediatrics.aappublications.org/content/135/2/246.long>

Babineau, K & Clancy, L. 2015. Young people's perceptions of tobacco packaging: a comparison of EU Tobacco Products Directive & Ireland's Standardisation of Tobacco Act. *BMJ Open*, Vol 5. Viitattu 4.4.2017 <http://bmjopen.bmj.com/content/5/6/e007352.long>

Brennan, E.; Gibson, L.; Momjian, A. & Hornik, R. 2015. Are young people's beliefs about menthol cigarettes associated with smoking-related intentions and behaviors? *Nicotine & Tobacco Research*, Vol 17, 81-90. Viitattu 4.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4296170/>

Cavazos-Rehg, P.; Krauss, M.; Spitznagel, E.; Grucza, R. & Bierut, L. 2014. Hazards of new media: youth's exposure to tobacco Ads/promotions. *Nicotine & Tobacco Research*, Vol 16, 437-444. Viitattu 4.4.2017 <https://academic.oup.com/ntr/article-lookup/doi/10.1093/ntr/ntt168>

Champion, K.; Newton, N.; Barrett, E. & Teesson, M. 2013. A systematic review of school-based alcohol and other drug prevention programs facilitated by computers or the internet. *Drug and Alcohol Review*, Vol 32, 115-123. Viitattu 5.4.2017 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1465-3362.2012.00517.x/full>

Charrier, L.; Berchialla, P.; Galeone, D.; Spizzichino, L.; Borraccino, A.; Lemma, P.; Dalmasso, P. & Cavallo F. 2014 Smoking habits among italian adolescents: What has changed in the last decade? *BioMed Research International*, Vol. 2014. Viitattu 4.4.2017 <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2014/287139/>

Chiao, C.; Yi, C-C. & Ksobiech, K. 2013. Adolescent internet use and its relationship to cigarette smoking and alcohol use: a prospective cohort study. *Addictive Behaviors*, Vol 39, 7-12. Viitattu 5.4. 2017 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460313002657>

Collanus, M 2017. Yhteisöllisyys, käsityöllä osallistuminen, vaikuttaminen ja viestiminen. Viitattu 14.5.2018 https://www.edu.fi/perusopetus/kasityo/ops2016_tukimateriaalit/yhteisollisyys_kasityolla_osallistuminen_vaikuttaminen_ja_viestiminen

Coppo, A.; Galanti, M.; Giordano, L.; Buscemi, D.; Bremberg S. & Faggiano, F. 2014. School policies for preventing smoking among young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 10/2014. Viitattu 5.4.2017 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD009990.pub2/full>

Davies, C.; Knuiman, M.; Wright, P. & Rosenberg, M. 2014. The art of being healthy: a qualitative study to develop a thematic framework for understanding the relationship between health and the arts. *BMJ Open*. Vol 4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24770587>

Demissie, Z.; Everett Jones, S.; Clayton, H. & King B. 2017. Adolescent risk behaviors and use of electronic vapor products and cigarettes. *Pediatrics*. Vol 139. Viitattu 13.5.2018 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28115539>

Doku, D. 2011. Socioeconomic differences in tobacco use among Ghanaian and Finnish adolescents. Väitöskirja. Terveystieteiden yksikkö. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 4.4. 2017 <http://tampub.uta.fi/handle/10024/66749>

- Duke, J.; Alexander, T.; Zhao, X.; Delahanty, J.; Allen, J.; MacMonegle, A. & Farelly, M. 2015. Youths awareness of and reactions to The Real Cost national tobacco public education campaign. *PLoS One*, 12/2015. Viitattu 5.4.2017 <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0144827>
- Edvardsson, I.; Troein, M.; Ejlerthsson, G. & Lendahls, L. 2012. Snus user identity and addiction. A Swedish focus group study on adolescents. *BMC Public Health*, Vol 12. Viitattu 3.4.2017 <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-975>
- El-Shahawy, O.; Sun, P.; Tsai, J. Rohrbach, L. & Sussman S. 2015. Sense of coherence and tobacco use myths among adolescents as predictors of at-risk youth cigarette use. *Substance Use & Misuse*, Vol 50, 8-14. Viitattu 4.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4684587/>
- Fanshawe, T.; Halliwell, W.; Lindson, N.; Aveyard, P.; Livingstone-Banks, J. & Hartmann-Boyce, J. 2017. Tobacco cessation interventions for young people. *The Cochrane Database of Systematic Reviews* 11/2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29148565>
- Finck, A. 2010, *Conducting research literature reviews: from the internet to paper*. Kolmas painos. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc.
- Harvey, J.; Chadi, N. & Canadian Paediatric Society, Adolescent Health Committee 2016. Preventing smoking in children and adolescents: Recommendations for practice and policy. *Paediatrics & Child Health*, Vol 2, 209-214. Viitattu 5.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4934164/>
- Hefler, M.; Liberato, S. & Thomas, D. 2017. Incentives for preventing smoking in children and adolescents. *The Cochrane Database of Systematic Reviews* 6/2017. Viitattu 14.5.2018 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28585288>
- Heikkinen, A. 2011. Oral health, smoking and adolescence. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 5.4.2017 <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/27848>
- Heloma, A. 2016. Tupakka, nikotiini ja riippuvuus – nikotiini koukuttaa, tupakka tappaa, johdanto. *Terveysportti*. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 7.4.2017 http://www.terveysportti.fi/dtk/pit/koti?p_artikkeli=inf04699&p_selaus=112330
- Henninger, S.; Fischer, R.; Cornuz, J.; Studer, J. & Gmel, G. 2015. Physical activity and snus: Is there a link? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol 12, 7185-7198. Viitattu 4.4.2017 <http://www.mdpi.com/1660-4601/12/7/7185>
- Horghagen, S.; Fostvedt, B. & Alsaker, S. 2014. Craft activities in groups at meeting places: supporting mental health users' everyday occupations. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. Vol 21, 145-152. <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/detail/detail?vid=0&sid=904835d9-1091-4c61-8eb4-aa5218eff1d0%40sessionmgr102&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtGl2ZQ%3d%3d#db=afh&AN=94740557>
- Huang, L.; Lazard, A.; Pepper, J.; Noar, S.; Ranney, L. & Goldstein, A. 2017. Impact of the Real Cost Campaign on adolescents' recall, attitudes, and risk perceptions about tobacco use: a national study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Viitattu 14.5.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28054993>
- Jaine, R.; Healey, B.; Edwards, R. & Hoek, J. 2015. How adolescents view the tobacco endgame and tobacco control measures: trends and associations in support among 14-15 year olds. *Tobacco Control*, Vol 25, 449-454. Viitattu 3.4.2017 <http://tobaccocontrol.bmj.com/content/24/5/449>
- Johnston, V.; Liberato, S. & Thomas, D. 2012. Incentives for preventing smoking in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 10/2012. Viitattu 5.4.2017 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD008645.pub2/full>

Kaai, S.; Manske, S.; Leatherdale, S.; Brown, K. & Murnaghan, D. 2014. Are experimental smokers different from their never-smoking classmates? A multilevel analysis of Canadian youth in grades 9 to 12. *Chronic Diseases and Injuries in Canada*, Vol 34, 121-131. Viitattu 4.4.2017 <http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/hpcdp-pspmc/34-2-3/ar-07-eng.php>

Kananen, J. 2017. Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona. Opas opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittajalle. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja, 232. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kinnunen, J.; Pere, L.; Raisamo, S.; Katainen, A.; Ollila, H. & Rimpelä A. 2017. Nuorten terveystapatutkimus 2017. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2017:28. Viitattu 12.5.2018 [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80160/V2_kirjanmerkit_20170824_Suomi%20100_NTTT2017_korjaukset_mukana%20\(2\).pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80160/V2_kirjanmerkit_20170824_Suomi%20100_NTTT2017_korjaukset_mukana%20(2).pdf)

Kowitt, S.; Patel, T.; Ranney, L.; Huang, L.; Sutfin, E. & Goldstein, A. 2015. Poly-tobacco use among high school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol.12, 14477-14489. Viitattu 4.4.2017 <http://www.mdpi.com/1660-4601/12/11/14477/htm>

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys 2018. Organisaatio. Viitattu 10.5.2018. <http://lssy.fi/yhdistys/organisaatio/>

Mattila, V.; Raisamo, S.; Pihlajamäki, H.; Mäntysaari, M. & Rimpelä, A. 2012. Sports activity and the use of cigarettes and snus among young males in Finland in 1999-2010. *BMC Public Health*. Vol 12. Viitattu 4.4.2017 <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-230>

McKelvey, K. & Halpern-Felsher, B. 2017. Adolescent cigarette smoking perceptions and behavior: tobacco control gains and gaps amidst the rapidly expanding tobacco products market from 2001 to 2015. *The Journal of Adolescent Health*. Vol 60, 226-228. Viitattu 14.5. 2018 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5270372/>

Moran, M.; Walker, M.; Alexander, T.; Jordan, J. & Wagner, D. 2017. Why peer crowds matter: incorporating youth subcultures and values in health education campaigns. *American Journal of Public Health*. Vol.107, 389-395. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28103067>

Ojasalo, K.; Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 14.5.2018 https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunitelman_perusteet_2014.pdf

Paasivaara, L.; Suhonen, M. & Virtanen, P. 2013. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Helsinki: Tietosanoma

Pbert, L.; Farber, H.; Horn, K.; Lando, H.; Muramoto, M.; O'Loughlin, J.; Tanski, S.; Wellman, R.; Winickoff, J.; Klein, J.; American Academy of Pediatrics & Julius B. Richmond Center of Excellence Tobacco Consortium 2015. State-of-the-art office-based interventions to eliminate youth tobacco use: the past decade. *Pediatrics*, Vol 135. Viitattu 5.4.2017 <http://pediatrics.aappublications.org/content/135/4/734.long>

Peirson, L.; Ali, M.; Kenny, M.; Raina, P. & Sherifali, D. 2016. Interventions for prevention and treatment of tobacco smoking in school-aged children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, Vol 85, 20-31. Viitattu 6.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26743631>

Pepper, J.; Reiter, P.; McRee, A.; Cameron, L.; Gilkey, M. & Brewer, N. 2013. Adolescent males' awareness of and willingness to try electronic cigarettes. *Journal of Adolescent Health*, Vol 52, 144-150. Viitattu 4.4.2017 [http://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(12\)00409-0/abstract](http://www.jahonline.org/article/S1054-139X(12)00409-0/abstract)

Puopellon koulu 2018. Puopellon koulun kotisivut. Viitattu 2.3.2018 <https://blog.edu.turku.fi/puoris/>

Pöllänen, S. 2008. Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Teoksessa Niikko, A. Pellikka, I. & Savolainen, I. (toim.) Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Savonlinnan opettajan koulutuslaitoksen verkkojulkaisuja. s. 91-105 <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pdf/pollanen.pdf>

Rainio, S. 2009. Familial influences on adolescence smoking - parental smoking, home smoking ban and home-based sourcing of tobacco. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 4.4.2017 <http://tampub.uta.fi/handle/10024/66440>

Ryan B.; Goding, M.; Fenner, P.; Percival, S.; Percival, W.; Latai, L.; Petaia, L.; Pulotu-Endemann, F.; Parkin, I.; Tuitama, G. & Ng, C. 2015. Art and mental health in Samoa. Australasian Psychiatry. Vol 6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26634673>

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto, verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 4.5. 2017 <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>

Salakari, M. 2017. "NIKO" -syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen nuorten arjessa. Projektisuunnitelma 2017.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Julkisjohtaminen 4. Vaasa: Vaasan yliopisto. Viitattu 8.6.2018. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala T. & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Scheffels, J. & Lund, I. 2017. Cute as candy: a qualitative study of perceptions of snus branding and package design among youth in Norway. BMJ Open. Vol. 4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5387949/>

Seitamaa-Hakkarainen, P. & Matinlahti, M. 2017. Ilmaisuu, muotoilu ja teknologia käsityön oppimistehtävän pohjana Viitattu 14.5.2018 https://www.edu.fi/perusopetus/kasityo/ops2016_tuki-materiaalit/ilmaisuus_muotoilu_ja_teknologia_kasityon_oppimistehtavan_pohjana

Seppänen-Järvelä, R 2004. Prosessiarviointi kehittämissuunnitelmassa. Opas käytäntöihin. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Viitattu 16.5.2018 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75862/Arviointiraportteja4_04.pdf

Shea, B.; Grimshaw, J.; Wells, G.; Boers, M.; Andersson, N.; Hamel, C.; Porter, A.; Tugwell, Mohe, D.; & Bouter, L. 2007. Development of AMSTAR: a measurement tool to assess the methodological quality of systematic reviews. BMC Medical Research Methodology. Viitattu 6.4.2017 <https://bmcmmedresmethodol.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2288-7-10>

Silfverberg, P. 2013. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Viitattu 8.3.2018. http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö 2018. Terveystietä edistäminen. Viitattu 8.5.2018 <http://stm.fi/terveyden-edistaminen>

Stanton, A. & Grimshaw, G. 2013. Tobacco cessation interventions for young people. Cochrane Database of Systematic Reviews, 8/2013. Viitattu 6.4.2017 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD003289.pub5/full>

Suomen Nuorisoyhteistyö - Allianssi ry 2018. Nuorisotyön ammattieettinen ohjeistus. Viitattu 8.6.2018 <http://www.alli.fi/binary/file/-/id/665/fid/1580>

Suopajärvi, L. 2013. Opas projektiarviointiin. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan julkaisuja C. Työpapereita 55. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Viitattu 15.5.2018 <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=a6d01dd9-baad-408a-a6fb-5e131cf74ef5>

Syöpäjärjestöt 2018. Suomen syöpäyhdistys. Viitattu 10.5.2018 <https://www.syopajarjestot.fi/jarjesto/suomen-syopayhdistys/>

Takala, S. 2017. Syövön ehkäisy ja terveyden edistäminen. Osallistavan toimintamallin kehittäminen. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.5.2018 <http://www.theseus.fi/handle/10024/127008>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a. Terveyshaitat. Viitattu 7.4.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakka-ja-terveys/terveyshaitat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017b. Nuuska. Viitattu 7.4.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>

Thomas, R.; McLellan, J. & Perera R. 2013. School-based programmes for preventing smoking. Cochrane Database of Systematic Reviews, 4/2013. Viitattu 6.4.2017 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD001293.pub3/full>

Thomas, R.; Baker, P.; Thomas, B. & Lorenzetti, D. 2015. Family-based programmes for preventing smoking by children and adolescents. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2/2015. Viitattu 6.4.2017 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD004493.pub3/full>

Towns, S.; DiFranza, J.; Jayasuriya, G.; Marshall, T. & Shah, S. 2017. Smokin cessation in Adolescents: targeted approaches that work. Paediatric Respiratory Reviews, Vol 22, 11-22. Viitattu 6.4.2017 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1526054215000391>

Turun kaupunki 2018. Opetussuunnitelma. Viitattu 14.5.2018 <https://www.turku.fi/paivahoito-ja-koulutus/perusopetus/opetus/opetussuunnitelma>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018a. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. Viitattu 15.5.2018 <http://www.tenk.fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteissä>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018b. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 8.6.2018 <http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta 2013. Lapsuuden ja nuoruuden etiikka sosiaali- ja terveysalalla. ETENE-julkaisuja 41. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö Viitattu 8.6.2018 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/69959>

Yonker, L.; Zan, S.; Scirica, C.; Jethwani, K.; Kinane, T. 2015. "Friending" teens: systematic review of social media in adolescent and young adult health care. Journal of medical Internet Research, Vol 17. Viitattu 4.4.2017 <http://www.jmir.org/2015/1/e4/>

Liite 1. Kirjallisuushakukoonti

Tietokanta/ tietolähde	Hakusanat	Rajaukset	"Osumien" määrä/ hyödynnetty
Pubmed	tobacco products AND health promotion AND child	kokoteksti, enintään viisi vuotta vanhat julkaisut	47/2
Pubmed	tobacco AND intervention AND adolescent AND sys- tematic review.	kokoteksti, enintään viisi vuotta vanhat julkaisut	49/7
Pubmed	use AND tobacco products AND prevention AND youth	ilmainen kokoteksti, enin- tään viisi vuotta vanhat jul- kaisut	48/2
Pubmed	use of tobacco products AND attitude AND the youth NOT warning	kokoteksti, enintään viisi vuotta vanhat julkaisut	152/11
Medic	tupakka OR nuuska AND nuoret	kokoteksti, väitöskirjat, enin- tään kymmenen vuotta van- hat julkaisut	13/3
Cochrane	tobacco AND adolecsent AND intervention	enintään viisi vuotta vanhat julkaisut	44/2
Google	nuoret AND tupakka AND nuuska AND asenteet AND interventiot	-	n. 1080/0

Liite 2. Kirjallisuushaun tulos

Tutkimuk- sen/ kehittä- mistyön te- kijät, vuosi ja paikka	Tarkoitus	Aineisto, aineis- ton keruu	Keskeiset tulokset	System. katsaus- ten laa- dun arvi- ointi (AMSTAR)
Duke J. ym. 2015, Yhdys- vallat	Vuonna 2014 the Food and Drug Administration (FDA) aloitti ensimmäisen tupakkaan kohdistetun julkisen The Real Cost -opetuskampanjan. Sillä tähdättiin 12-17 vuotiaiden tupakoinnin vähentämiseen Yhdysvalloissa. Tutkimus kuvaa kyseisen kampanjan viestintästrategiaa, implementointia ja alustavan arvioinnin tulokset (initial evaluation findings).	Data kerättiin osana kampanjan arviointitutkimusta. Ensimmäiseen kyselyyn vastasi 5,773 kampanjan kohdeikäryhmään kuulunutta nuorta, joista 35% vastasi internetissä ja 65% kasvotusten.	<i>The Real Cost</i> -kampanjaa esitettiin kansallisessa TV:ssä, internetissä, radiossa ja muissa medioissa, mikä johti hyvään tietoisuuteen. 89.0% yhdysvaltalaisista nuorista oli tietoisia vähintään yhdestä kampanjaan liittyvästä videosta tms. 6-8kk päästä kampanjan alkamisesta. Tietoisuus oli suurta myös kohdeyleisössä: tupakoinnin aloittamiselle alttiit (90.5%) tupakointia kokeilleet (94.6%). Suurin osa nuorista koki kampanjan tehokkaaksi. Tietoisuus ja positiiviset kokemukset kampanjasta ovat edesauttavat terveyskäyttäytymisen sekä tupakkaan liittyvien asenteiden ja käytöksen positiivista muutosta.	
Harvey J. ym. 2016, Kanada	Artikkeli tarjoaa suosituksia ja ohjeita toimenpiteistä nuorten tupakoinnin estämiseksi.	Suositukset perustuvat aiheesta tehtyihin tutkimuksiin	Kliinikoiden tulee integroida tupakkaneuvontaa teini-ikäisten terveystarkastukseen. Lisäksi tulee olla tietoinen perheiden, yhteisöjen ja viranomaisen vaikutuksesta savuttoman ympäristön kannatuksessa. Tiedolla, tehokkailla strategioilla ja interventiomahdollisuuksilla pystytään vaikuttamaan nuorten tupakointiin.	
Yonker L. ym. 2015, Yhdysvallat	Tavoitteena on tunnistaa terveyteen liittyviä positiivisia tuloksia tavoitteleva sosiaalisen median käyttö vuorovaikuttamisessa. Kohdejoukkona nuoret ja nuoret aikuiset.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus toteutettiin ajalla 1/2002 – 10/2013 tietokannoista MEDLINE ja PubMed. Haku rajattiin alkuperäisiin vertaisarvioituihin englanninkielisiin tutkimuksiin, jotka käsittelivät sosiaalista mediaa ja 11-25 vuotiaita. Lisäksi tehtiin manuaalinen haku the Journal of Medical Internet Research -sivustolla. 3136 tutkimuksesta tarkasteluun jäi karsinnan jälkeen 288 tutkimusta.	Katsauksessa tuli ilmi neljä ensisijaista menetelmää, joissa sosiaalista mediaa käytetään vuorovaikutukseen. Näitä ovat käyttäytymisen tarkkailu, tiedon antaminen, nuorten yhteisön kanssa keskusteluun ryhtyminen ja tutkimuksiin osallistujien rekrytointi. Yleisimmät aiheet terveyteen liittyen ovat seksuaalinen riskikäyttäytyminen, päihdeaineiden käyttö, internetturvallisuus, mielenterveysasiat, terveydentila sekä muut tarkennetut aiheet. Useat tutkimukset käyttivät hyödyksi useampaa sosiaalisen median alustaa ja käsittelivät useampaa terveyteen liittyvää aiheita. Sosiaalinen mediaa on käytetty onnistuneesti kohderyhmän kanssa vuorovaikutuksessa olemiseen, käyttäytymisen tunnistamiseen sekä sopivien interventioiden ja tiedon tarjoamiseen.	7/11
Thomas R. ym. 2013, Kanada	Pää tarkoituksena oli selvittää ehkäisevätkö koulun interventiot nuorten tupakoinnin aloittamista.	Tutkimuksia etsittiin tietokannoista Cochrane, MEDLINE, EMBASE, PsycINFO, ERIC,	49 tutkimusta käsittelivät interventioita, jotka tähtäsivät estämään tupakkaa kokeilemattomien lasten tupakoinnin aloittamista. Yli vuoden kuluttua oli	11/11

	Toisena tarkoituksena oli selvittää, millaiset interventiot olivat tehokkaimpia.	CINAHL, Health Star, and Dissertation Abstracts. Katsaukseen valittiin kontrolloituja tutkimuksia, jossa oppilaat, luokat tai koulut satunnaisesti osallistumaan interventioon ja joissa li-säksi oli kontrolliryhmä ja vähintään puolen vuoden seuranta. Osallistujien ikä oli 5-18 vuotta. 134 tutkimusta, joihin osallistu yhteensä 428 293 nuorta.	havaittavissa merkittävä vaikutus. Ohjelmat, jotka käyttivät lähestymistapanaan sosiaalista kompetenssia ja ne jotka yhdistivät sosiaalista kompetenssia sosiaalisen influenssin lähestymistapaan, olivat tehokkaampia kuin muut interventiot. Kuitenkin vuoden tai alle kuluttua ei ollut havaittavissa kokonaisvaikutusta, paitsi niissä ohjelmissa, jotka opettivat nuorille, kuinka olla sosiaalisesti pätevä ja kuinka vastustaa sosiaalisia vaikutteita. Pieni osa tutkimuksissa viittasi siihen, että kun tarkkailtiin tupakointia kaikilta osallistujilta huolimatta siitä, oliko tupakoinut ennen, oli interventioon osallistuneiden tupakointi vuoden kuluttua lisääntynyt hieman verrattuna kontrolliryhmään. Kokonaisvaikutus tässä oli pieni, mutta kuitenkin merkittävä. Aikuisten toteuttama interventio saattaa olla hieman tehokkaampaa kuin nuorten toteuttama. Ylimääräisillä sessioilla ei näytä olevan vaikutusta intervention tehokkuuteen.	
Pbert L. ym. 2015, Yhdysvallat	Artikkeli raportoi nykyisiä tupakkaan liittyviä interventiotapoja lasten terveydenhuollossa. Se tarkastelee lisääntyvää ymmärrystä nuorten nikotiiniriippuvuudesta, summaa vuosikymmenen aikana tehtyjä tutkimuksia interventiosta sekä tarjoaa suosituksia terveydenhuollon ammattilaisille nuorten tupakoinnin ennaltaehkäisyn ja nikotiiniriippuvuuden hoidon integroimiseksi toimintaansa.	Artikkelin pohjautuu katsaukseen aiheesta tehtyihin tutkimuksiin.	Terveydenhuollon ammattilaisten tulee aktiivisesti tarjota interventioita potilaille ja heidän vanhemmilleen. Parhaimmatkin interventiot toisaalta osoittavat vain vähäistä vaikutusta. Tarvitaan lisää tutkimusta, jotta pystytään kehittämään tehokkaampia tapoja ehkäistä nuorten tupakointia ja hoitaa riippuvuutta. Lyhytkin interventio nimittäin saattaa estää elämänmittaisen riippuvuuden saamista ja sen terveyshaittoja. Tällä on myös suuri vaikutus kansanterveyteen.	
Johnston V. ym. 2012, Australia	Tarkoituksena oli selvittää estävätkö kannusteet lapsia aloittamasta tupakanpolttua. Lisäksi pyrittiin arvioimaan kannusteiden vaikutusta, kustannuksia, ovatko kannusteet enemmän vai vähemmän tehokkaita, kun ne yhdistetään muihin interventioihin sekä ei-toivottuja vaikutuksia.	Katsaus toteutettiin hakemalla tietoa tietokannoista the Cochrane, MEDLINE, EMBASE, CINAHL, CSA ja PsycINFO. Kaiken kaikkiaan 7 tutkimusta, jotka liittyivät 11-14 vuotiaisiin nuoriin. 6 tutkimusta koski Euroopassa tunnettua Smokefree Class Competition -kilpailua, jossa luokka saa palkinnon, jos puolen vuoden aikana 90% oppilaista on pysynyt savuttomina.	Saatavilla olevan datan perusteella kannustimilla ei ole merkittävää pitkän aikavälin vaikutusta tupakoinnin aloittamisen ehkäisyssä. Sen sijaan on pientä näyttöä siitä, että tällaisella kannustin-interventiolla saattaisi olla ei-toivottuja vaikutuksia kuten tupakoitsijoiden kiusaaminen ja omasta tupakoinnista valehtelu. Muiden asioiden arviointiin oli olemassa liian vähän informaatiota. Muutenkin on olemassa suhteellisen vähän laadukasta tutkimustietoa kannusteiden käytössä interventioissa.	10/11
Champion K. ym. 2013, Australia	Tarkoituksena on kartoittaa ja kuvata käytössä olevia koulupohjaisia päihde-ehkäisyohjelmia, joita	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus toteutettiin 3/2012 etsimällä tietoa	Ohjelmat pohjautuivat pääasiassa sosiaaliseen vaikutuksen teoriaan, jolloin tavoitteena on opettaa päihteiden vastustamista	8/11

	toteutetaan tietokoneilla tai verkossa.	tietokannoista The Cochrane Library, PsycINFO ja PubMed. 2574 vertaisarvioidusta artikkelista mukaan otettiin sellaiset, jotka käsittelivät internet- tai tietokonepohjaisia kouluissa toteutettavia ehkäisyohjelmia. Pois jätettiin sellaiset ohjelmat, jotka kohdistuivat kouluikäisiin, mutta toteutettiin kotona, ja sellaiset, jotka kohdistuivat yliopisto-opiskelijoihin. Tarkasteluun jäi 12 tutkimusta kymmenestä eri ehkäisyohjelmasta, joista viisi koski CD-ROM pohjaista ja seitsemän internet-pohjaista ohjelmaa. Suurin osa ohjelmista toteutettiin Australiassa ja USA:ssa ja kohdejoukkona niissä oli 13-15 vuotiaat.	tarjoamalla informaatiota, ohjeellista tietoa ja tapoja vastustaa. Osassa ohjelmista opetettiin myös taitoja parantaa minäpystyvyyttä sekä päihteisiin liittyvien negatiivisten odotusten luomista. Ohjelmista kuusi vaikutti alentavasti huumeiden tai alkoholin käyttöön, kaksi vähensi aikomusta tupakoida tulevaisuudessa ja kaksi lisäsi huomattavasti tietoa päihteistä. Suurimmat tulokset tulivat niistä ohjelmista, jotka sisälsivät 4-12 oppituntia. Katsauksen tulokset viittaavat siihen, että tällaiset ohjelmat voivat olla yhtä tehokkaita, ellei jopa tehokkaampia kuin sellaiset koulupohjaiset ohjelmat, joissa ei käytetä tietokoneita. Katsauksessa todetaan, että tällaiset ohjelmat ovat tärkeitä ikäryhmälle, joka ei vielä ole aloittanut päihteidenkäyttöä.	
Coppo A. ym. 2014, Italia	Tarkoituksena on arvioida niiden käytäntöjen vaikuttavuutta, jotka pyrkivät estämään oppilaiden tupakoinnin aloittamista säätelemällä tupakointia koulussa.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus toteutettiin 5/2014 etsimällä tutkimuksia tietokannoista Cochrane Tobacco Addiction Group specialized register, MEDLINE, EMBASE, PsycINFO ja ERIC. Lisäksi haettiin mm. julkaisemattomia raportteja Google Scholarista. Hakutulokset rajattiin ensin vain sunnaisistettuihin vertailukokeisiin, mutta koska tuloksia oli vain 1, otettiin mukaan myös muita tutkimustyyppisiä hypoteesien luomista varten. Tarkasteluun siis otettiin yhteensä 25 tutkimusta. Ulkopuolelle rajattiin muun muassa useamman interventiotavan sisältävät tutkimukset.	Satunnaistetusta vertailuko- keesta saadut tulokset kyseenalaistavat tupakoinnin säätelyn vaikutukset tupakoinnin aloittamiseen. Toisaalta tutkimuksia oli vain yksi ja siinä on katsauksen tekijöiden mielestä lisäksi suuri riski harhalle. Tämän lisäksi kuvattiin myös 24 havainnoivaa tutkimusta, joiden pohjalta hypoteeseja luotiin. Niidenkään mukaan suuria eroja ei ollut niiden koulujen välillä, joilla oli virallisia käytänteitä ja niiden, joilla ei ollut. Luotettavien todisteiden puute tupakointia säätelevien käytäntöjen vaikutuksista aiheuttaa huolta.	10/11

Peirson L. ym. 2016, Kanada	Tarkoituksena oli määrittellä perusterveydenhuollon interventtioiden tehokkuutta kouluikäisten lasten ja murrosikäisten tupakoinnin ehkäisyssä ja hoidossa.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus toteutettiin etsimällä tietokannoista satunnaisesti tutkittuja kontrollitutkimuksia. Yhteensä 9 hyväksyttiin tarkasteluun sen jälkeen, kun kaksi oli karsinut dataa arvioinut lähteiden lueteltavuutta.	Meta-analyysi osoitti, että interventioon osallistuneet ilmoittivat kontrolliryhmää 18% pienemmällä todennäköisyydellä tupakoinnin aloittamisesta intervention jälkeen. Lisäksi verrattuna kontrolliryhmään, osallistujat ilmoittivat 34% suuremmalla todennäköisyydellä lopettaneensa tupakoinnin intervention jälkeen. Pääsääntöisesti melko maltillinen laadullinen näyttö osoitti, että kohdistettu käytökseen liittyvä interventio voi ehkäistä tupakoinnin aloitusta ja auttaa lopettamisessa. Jatkoselvitykset tulisi kohdistaa mm. räätälöityyn interventioon tai hoitoon sekä optimaalisimpien interventiokomponenttien erittelemiseen. Lisäksi tutkimuksiin pitäisi sisällyttää pitkän aikavälin seuranta.	9/11
Henninger S. ym 2015, Sveitsi	Tarkoituksena oli arvioida kytköstä fyysisen aktiivisuuden tai urheilun ja nuuskan välillä nuorten Sveitsiläisten miesten keskuudessa.	Aineistona käytettiin dataa armeijan kutsuntojen yhteydessä toteutetusta theCohort Study on Substance Use Risk Factors (C-SURF) -tutkimuksesta, johon vastasi lähes 6000 miestä. Fyysistä aktiivisuutta mitattiin myös kyselyllä (the International Physical Activity Questionnaire)	Tutkimus osoitti, että nuuskalla ja fyysisellä aktiivisuudella on selkeä yhteys. Vielä selkeämpi yhteys on nuuskalla ja urheilulla. Tupakoinnin suhde nuuskan käyttöön ei ollut merkittävä, mikä viittasi siihen, että nikotiiniutuotteista juuri nuuskalla on yhteys urheiluun. Tutkimus osoitti, että nuuskan käyttö urheilussa ei ole vain pohjoismainen ilmiö, vaan sitä esiintyy myös Sveitsissä, jossa nuuska on laitonta. Nuuskan käyttöä tulisi tarkkailla etenkin fyysisesti aktiivisten nuorten keskuudessa ja etenkin talviurheilulajeissa, jota nähdään saavuttaako se suosioita samalla tavoin kuin pohjoismaissa.	
Edvardsson I. ym. 2012, Ruotsi	Tarkoituksena oli selvittää nuuskan käytön merkitystä murrosikäisille, ja asenteita nuuskan suhteen. Lisäksi tarkoitus oli selvittää, miksi he alkoivat käyttää nuuskaa ja mitkä asiat ylläpitivät ja helpottivat nuuskan käyttöä.	Nuuskaa käyttäviä nuoria haastateltiin fokusryhmissä. Tutkimukseen osallistui neljä poikien ryhmää, yksi tyttöjen ryhmä, yhteensä 27 oppilasta. Materiaali analysoitiin sisälön analyysillä.	Oppilaiden mielipiteistä ja kokemuksista nuuskan käytöstä oli havaittavissa kolme teemaa: <i>Nuuskan käyttöön johtavat olosuhteet</i> viittasivat siihen, mikä sai aloittamaan nuuskan käytön (itselle merkittävien ihmisten vaikutus, saatavuus, vanhempien reaktiot). <i>Ylläpito</i> keskittyi riippuvaksi tulemisen ja identiteetin kehittymisen ongelmaan (riippuvaksi tuleminen, identiteetti nuuskaajana – maskuliinisuus nuuskaamisella saavutettavat edut suhteessa tupakointiin – esim. rajoitukset koulussa). <i>Lähestymistapa</i> -teemassa murrosikäiset peilasivat omia nuuskaamistapojaan ympärillä oleviin ihmisiin (muiden vaikutus itseen, ristiriitaisuus nuuskaamisesta jatkossa). Nuuskaa käytetään usein sosiaalisena tekijänä, joka lisää joukkoon kuulumisen tunnetta. Vertaisilla on suuri merkitys nuuskan aloitukselle.	
Jaine R. ym. 2015, Uusi-Seelanti	Tarkoituksena oli kartoittaa, millainen suhtautuminen 14-15-vuotiailla uusi-seelantilaisilla on tupakanvastaisiin	Tutkimuksessa käytettiin dataa vuosina 2009-2012 Action on Smoking and	Datan perusteella arvioitiin kan- natusta viittä tupakanvastaista toimenpidettä ja tavoitetta kohtaan: Kannatus savuttomassa maassa asumista kohtaan oli	

	toimenpiteisiin, jotka tähtäävät tupakoinnin lopettamiseen ja sitä, saavatko ne kannatusta nuorten keskuudessa.	Health New Zealand -järjestön tekemästä kyselystä. Kysely tehtiin vuosittain 25 000 14-15-vuotiaalle.	59%. Tupakan myynnin kieltämistä kokonaan 10 vuoden sisällä kannatti 57% vastaajista. Suurin osa vastaajista kannatti kaikkia tupakoinnin kontrollointitoimenpiteitä ja suurimman kannatuksen (71%) sai se, että tupakanmyyntipaikkoja vähennettäisiin. Noin 60% vastaajista kannatti tupakointikieltokylltten laittamista ulkotiloihin ja tupakan hinnan nostoa. Kannatus on kasvanut vuosien saatossa, osan kohdalla kasvu on ollut suurta. Kannatus oli suurinta savuttomien joukossa ja kannatus laski suhteessa tupakoinnin tiheyteen.	
Amrock S. & Weitzman M. 2015, Yhdysvallat	Tavoitteena oli arvioida murrosikäisten ymmärrystä vähäisen tai epä säännöllisen tupakoinnin haitoista ja vaaroista.	Data vuoden 2012 kyselystä (National Youth Tobacco Survey) johon vastasi 24 658 nuorta.	Vaikka 88% vastaajista tiesi tupakoinnin olevan erittäin haitallista, vain 64,3 % koki myös vähäisen ja epä säännöllisen tupakoinnin olevan erittäin haitallista. Sitä vastoin, lähes neljännes vastaajista uskoi, että epä säännöllinen tupakointi aiheuttaa vain vähäisiä haittoja, jos lainkaan. Ne, jotka jo tupakoivat tai käyttivät muita tupakkatuotteita tai joiden perheenjäsen käytti tupakkaa, kokivat muita todennäköisemmin tupakointitottumuksensa vähemmän haitallisina. Tutkimuksen mukaan siis yhdysvaltalaisilla nuorilla on runsaasti harhaluuloja vähäiseen tupakointiin liittyen.	
Kaai, S. ym. 2014, Kanada	Tarkoituksena oli tutkia mitkä kouluun liittyvät tekijät erottavat tupakoimattomat ja tupakointia kokeilevat nuoret toisistaan. Tupakoinnin kokeiluun liittyvien erityispiirteiden tunnistaminen on tärkeää ehkäisyohjelmien suunnittelussa.	133 koulua ja 18 072 nuorta, jotka kävivät koulua asteilla 9-12. Kouluaasteeseen liittyvä data vuodelta 2006 yhdistettiin vuosina 2008-2009 tehtyyn kyselyyn (Canadian Youth Smoking Survey) sekä tupakanmyyjien tiheyteen ympäristössä.	Kokeilullisen tupakanpolton määrä vaihteli kouluittain. Tähän vaikutti mm. koulun sijainti (maaseudulla tupakan kokeilu oli todennäköisempää kuin kaupungissa). Tupakan kokeilun todennäköisyyttä lisääviä yhteisiä tekijöitä olivat: alempi koulutaso, vähäiset yhteydet kouluun, alkoholin tai marihuanan käyttö, uskomus tupakoinnin rentouttavaan vaikutukseen, säännöllisen viikokorahan saaminen ja tupakoiva perheenjäsen tai ystävä.	
El-Shahawy, O. ym, 2015, Yhdysvallat	Tarkoituksena oli tutkia yhteyttä hyvinvointiin/koherenssin tunteeseen liittyvien yleisten uskomusten sekä tupakointiin liittyvien yksilöllisten uskomusten ja tupakoinnin mittarien välillä (tupakointi viimeisen 30 vuorokauden aikana, ennako-odotus siitä, polttaako vuoden kuluttua)	Tutkimusta varten tehtiin kysely 710 kalifornialaiselle nuorelle. Seurantakysely tehtiin vuoden kuluttua. Data kerättiin vuosina 2006-2008.	Sekä yleiset, että yksilölliset, spesifiset uskomukset ovat yhteydessä seuraavan vuoden tupakointiin ja tupakointiin viimeisen 30 päivän aikana. Tupakointiin liittyvät uskomukset ennustavat tupakointitottumuksia paremmin kuin koherenssin tunteeseen liittyvät. Nuoriin kohdistuvat interventiot, jotka keskittyvät spesifeihin terveysuskomuksiin, saatavat toimia tehokkaammin, kuin maailmanlaajuisiin terveysuskomuksiin keskittyvät.	
Kowitt, S. ym, 2015, Yhdysvallat	Tarkoituksena oli arvioida yhtäläisyyksiä useamman tupakkatuotteen käytössä lukiolaisten keskuudessa, sekä arvioida miten niihin uskomuksia korreloivat useamman	Data kerättiin 2013 kyselytutkimuksella (North Carolina Youth Tobacco Survey), johon vastasi 4092	29,7% vastaajista ilmoitti käyttävänsä jotakin tupakkatuotetta, 2/3 käytti kahta tai useampaa tuotetta Yleisimmät yhdistelmät ovat savuke ja sikari sekä savuke ja sähkö tupakka.	

	tupakkatuotteen yhtäaikaisten käytön kanssa.		Useaa tupakkatuotetta käyttävillä on ikätovereitaan positiivisemmat uskomukset tupakkatuotteista ja tupakkayhtiöistä. Positiivisesti tupakkatuotteisiin suhtautuvat nuoret käyttävät enemmän tupakkatuotteita.	
Cavazos-Rehg P. ym 2014, Yhdysvallat	Tarkoituksena oli tutkia uuden median (sosiaalinen media, tekstiviestit ym.) kautta tulevan tupakkamainonnan vaikutuksia nuorten asenteisiin ja uskomuksiin tupakasta sekä aikomukseen käyttää tupakkaa.	2011 amerikkalaisen National Youth Tobacco Survey –kyselytutkimus julkisissa ja yksityisissä kouluissa. Kyselyyn vastasi 15 673 nuorta.	Hyvin herkäät nuoret (vähemmistöt, aivan nuorimmat sekä ne nuoret, jotka eivät olleet vielä käyttäneet tupakkaa), olivat nähneet tupakkamainoksia sosiaalisessa mediassa sekä saaneet tekstiviestejä tupakkaan liittyen. Näillä nuorilla on todennäköisemmin myönteinen asenne tupakkaan. Lisäksi heillä on suurentunut todennäköisyys aloittaa tupakointi.	
Charrier, L. ym. 2014, Italia	Tutkimuksessa selvitettiin nuorten tupakointikäyttämisen muutosta Italiassa viimeisen vuosikymmenen aikana. Tutkimuksessa keskityttiin mm. vertaisten, vanhemmilta saadun tuen ja kouluympäristön vaikutukseen murrosikäisen elämään eikä pelkästään tupakoinnin yleisyyteen.	Health Behaviour in School-aged Children- kyseilyjä 11- 13- ja 15-vuotiaille järjestettiin kolmesti vuosina 2002-2010. Noin 1500 osallistujaa jokaisessa ikäryhmässä. Lisäksi käytettiin dataa Global Youth Tobacco Survey -kyselystä, johon Italia osallistui ensimmäisen kerran vuonna 2010.	Ensimmäisten viiden seuranta-vuoden aikana tupakoinnin yleisyys laski, mutta sen jälkeen taantui. Yleisyyden lasku oli suurinta nuorimmissa ryhmissä. 15-vuotiaiden ryhmässä yleisyys pysyi kutakuinkin samana. Moni osallistuja raportoi altistuneensa passiiviselle tupakoinnille, ja nähneensä opettajan tai oppilaan tupakoivan koulussa. Usea vastaaja myös ilmoitti vähintään toisen vanhemmistaan tupakoivan. Suurimmalla osalla vastaajista ei ollut vaikeuksia ostaa tupakkaa, vaikka tupakkatuotteiden myynti alaikäisille on kielletty.	
Babineau, K. & Clancy, L. 2015, Irlanti	Tarkoituksena oli mitata nuorten käsityksiä tupakkapakkauksista, jotka ovat kahden nykyisen lainsäädännön mukaisia (The EU Tobacco Products Directive ja Ireland's Public Health Standardisation of Tobacco Products Act). Tutkimuksessa mitattiin käsityksiä houkuttelevuudesta, terveyshaitoista sekä tupakoitsijoiden ominaisuuksista kolmen eri tupakkamerkin sellaisten pakkausten osalta, jotka olivat EU:n ja Irlannin säädösten mukaisia.	2014 toteutettiin ”kynä ja paperi” -kysely 27 satunnaisesti valitussa koulussa. Kyselyyn vastasi 1378 16-17 vuotiasta irlantilaisista.	Kaikkien kolmen tupakkamerkin sellaiset pakkaukset, jossa oli enemmän tuotemerkkiin viittavia piirteitä (EU), koettiin terveellisemmiksi kuin saman merkin Irlannin säädösten mukaisesti standardoidut pakkaukset. Etenkin Silk Cut merkin osalta, tytöt kokivat EU-pakkauksen olevan houkuttelevampi ja he kokivat kyseisen pakkauksen myös suosittumaksi. Tuotemerkkien, värien, fonttien ja kohokuvioiden poistaminen vähensi tupakkatuotteiden viehätysvoimaa nuorten keskuudessa. Verrattuna EU-säädösten mukaisiin pakkauksiin, Irlannin säädösten mukaiset pakkaukset koettiin vähemmän houkutteleviksi ja vähemmän terveellisiksi. Lisäksi nuoret kokivat, että ko. tuotteita käyttävät vähemmän suosittu ihmiset.	
Agaku ym. 2013, Yhdysvallat	Tarkoituksena oli arvioida yhdysvaltalaisen nuorten perinteisten (purutupakka, nenänuuska ja puru-nuuska) sekä uusien (nuuska ja liukeneva nuuska) savuttomien tupakkatuotteiden käytön yleisyyttä ja korrelaatioita. Tutkimuksessa pyrittiin arvioimaan savuttomien tupakkatuotteiden käytön	Tutkimuksessa analysoitiin dataa vuoden 2001 kyselystä (National Youth Tobacco Survey). Kyselyyn vastasi yhteensä 18 866 keskikoulu- tai lukioikäistä nuorta 178 eri koulusta.	5,6% vastaajista käytti jotakin savutonta tupakkatuotetta. Heistä 64% käytti vain perinteisiä tuotteita, 9,6% vain uusia tuotteita ja 26,8% molempia. Noin 72,1% savuttomien tupakkatuotteiden käyttäjistä ilmoitti käyttävänsä myös palavia tupakkatuotteita ja vain 40,1% ilmoitti aikovansa lopettaa tupakkatuotteiden käytön. Vertaisten käyttämä tai kotona käytetty savuton tupakkatuote oli	

	määrää viimeisen kuukauden ajalta.		yhteydessä nuoren nuuskaamiseen. Ainut käyttöä vähentävä tekijä oli tieto siitä, että kaikki tupakkatuotteet ovat vahingollisia. Kuitenkin savuttomien tupakkatuotteiden koettiin olevan vähiten haitallisia kaikista tupakkatuotteista.	
Brennan E. ym. 2015, Yhdysvallat	Tarkoituksena oli kartoittaa, millaisia uskomuksia nuorilla ja nuorilla aikuisilla on mentolisavukkeisiin. Lisäksi selvitettiin, millaisia vaikutuksia näillä uskomuksilla on tupakoinnin aloittamiseen ja tupakointiin yleisesti.	Vuosina 2012 ja 2013 järjestettiin Yhdysvalloissa verkkokysely 13-17-vuotiaille, jotka eivät tupakoi (n=553) sekä 18-25-vuotiaille tupakoiville (n=307) ja niille jotka eivät ole koskaan tupakoineet (n=586).	13-23% vastaajista koki mentolisavukkeiden olevan vähemmän haitallisia ja riippuvuutta aiheuttavia, kuin muut savukkeet. 20-58% uskoi, että mentolisavukkeilla oli mieluisia aistiominaisuuksia ja 7-25% uskoi, että mentolisavukkeiden käyttäjät olivat suositumpia enemmän viehätysvoimaa kuin muilla tupakoitsijoilla. Tutkimus osoitti, että niillä savuttomilla nuorilla ja nuorilla aikuisilla, joilla on positiivisia uskomuksia mentolisavukkeista, on suurentunut riski aloittaa tupakointi.	
Pepper, K. ym. 2013, Yhdysvallat	Tarkoituksena oli kartoittaa murrosikäisten poikien tietoisuutta sähkösavukkeista sekä halukkuutta kokeilla niitä.	2011 järjestettiin verkkokysely 11-19 vuotiaille pojille. Osallistujat rekrytoitiin vanhempien välityksellä satunnaisesti puhelinnumeroon ja osoitteeseen perustuen. Vastaajia oli yhteensä 228.	Suurin osa vastaajista (n. 67%) oli kuullut sähkösavukkeista ja vain kaksi oli kokeillut niitä. Tietoisuus sähkösavukkeista oli suurempaa vanhimpien vastaajien keskuudessa. Lähes viidesosa nuorista oli halukkaita kokeilemaan joko tavallista tai maustettua sähkösavuketta, tupakoitsijoiden keskuudessa halukkuus oli suurempaa kuin tupakoimattomien. Jos nuorella oli negatiivisia käsityksiä tyypillisestä tupakoitsijasta, hän oli vähemmän halukas kokeilemaan sähkösavukkeita.	
Rainio, S. 2009, Suomi	Väitöskirjassa tutkittiin eri perhetekijöiden merkitystä lasten tupakoinnissa	Aineistoina olivat valtakunnallisen Nuorten terveystapatutkimuksen aineistot vuosilta 1977-2007 sekä vuosilta 2000-2005 kootut kansainväliset ja vuosilta 1962-2004 kootut suomalaiset tutkimusjulkaisut vanhempien ja perheen merkityksestä lasten tupakointiin	Tupakoimattomien perheiden osuus kaksinkertaistui 1970-luvulta 2000-luvulle. Molempien vanhempien polttaessa, lapsen todennäköisyys ryhtyä tupakointiin on 8 kertaa suurempi kuin tupakoimattomien vanhempien lapsella. Vanhempien tupakoinnin vaikutus lasten tupakointiin on säilynyt muuttumattomana 30 vuoden ajan. Lasten tupakointi oli yleisempää, jos kodin sisätiloissa sai tupakoida. Päivittäin tupakoivista nuorista suuri osa, yli 40 %, sai tupakkaa vanhemmiltaan tai sisaruksiltaan tai oli ottanut tupakkaa kotoa viimeisen kuukauden aikana.	
Heikkinen, A. 2011, Suomi	Tutkimuksessa selvitettiin tupakoinnin vaikutuksia 15-16-vuotiaiden nuorten suun terveyteen sekä mistä kotkalaisnuoret olisivat halukkaita saamaan tupakkavalistusta ja mikä vaikutus annetulla valistuksella on heidän tupakointikäyttäytymiseensä.	Kotkan terveyskeskuksessa 501:n 15-16-vuotiaan nuoren suun terveys tutkittiin kliinisesti. Koehenkilöt täyttivät myös kyselylomakkeen, jolla selvitettiin terveyskäyttäytymistä, tupakoinnin taustatekijöitä. Lisäksi heidän piti vastata, miltä	Tutkimukseen osallistuneista 19 % lopetti tupakoinnin tupakkavalistuksen jälkeen. Lopettamisen vaikeuteen näyttivät vaikuttavan parhaan ystävän vaikutus, nikotiiniriippuvuus sekä vuorokausi-tyyppisyys. Kun paras ystävä tupakoi, tupakoinnin lopettaminen oli 7-kertaa vaikeampaa kuin jos paras ystävä ei tupakoi. Tupakointi näytti heikentävän nuorten hampaiden ja kiinnityskudosten kuntoa myös sen jälkeen, kun plakin ja hampaiden harjauksen vaikutukset oli otettu huomioon.	

		ammattiryhmältä he ottaisivat mielellään vastaan tupakkavalistusta. Tupakoivat (127) jaettiin ryhmiin ja heille annettiin tupakkavalistusta (kontrolliryhmä sai vain lehtisen)	Tupakoinnin haittavaikutuksia suun terveydelle voidaan käyttää avuksi tupakkaneuvonnassa	
Doku, D. 2011, Suomi/Ghana	Väitöskirjassa tutkittiin nuorten tupakoinnin sosioekonomisia eroja Ghanassa ja Suomessa sekä verrattiin eroja keskenään	Suomalaisena tutkimusaineistona oli valtakunnallinen Nuorten terveystapatutkimus, vuodesta 1977 lähtien joka toinen vuosi toteutettava postikyselytutkimus 12- 18-vuotiaille. Ghanasta kerättiin vastaavan ikäisiä nuoria edustava poikki-leikkausaineisto koulukyselynä vuonna 2008	Nuorten tupakointi Ghanassa oli selvästi vähäisempää kuin suomalaisnuorten keskuudessa. Toisaalta he altistuivat tupakkamainonnalle useammin sekä tunsivat tupakoinnin haitat ja tupakoinnin lopettamisen vaikeuden selvästi huonommin kuin suomalaiset. Suomessa sosioekonomiset erot nuorten tupakoinnissa ovat säilyneet koko tutkimusjakson ajan samankaltaisina ja jopa lievästi kasvaneet aktiivisesta tupakkapolitiikasta huolimatta. Nuorten tupakoinnin sosioekonomisten erojen kaventamiseksi terveyden edistämishoelmia tulisi kohdentaa siten, että niiden vaikutukset näkyisivät erityisesti alemmissa sosioekonomisissa ryhmissä ja erityisissä riskiryhmissä.	
Stanton, A. & Grimshaw, G. 2013, Englanti	Tavoitteena oli arvioida sellaisten strategioiden tehokkuutta, jotka auttavat nuoria tupakoinnin lopettamisessa.	Systemoitu kirjallisuuskatsaus toteutettiin etsimällä tutkimusraporteja (28 kpl) tietokannoista CENTRAL, MEDLINE, EMBASE ja PsycINFO.	Ohjelmat, jotka yhdistivät useita lähestymistapoja, kuten nuoren lopettamisvalmiuden huomioonotto, käyttäytymisen muutoksen tukeminen ja motivaation parantaminen, olivat vaikuttavampia kuin yksittäiset lähestymistavat. Suurimmassa osassa tutkimuksia luotettavuus oli kuitenkin alhainen ja riski tiedon vääristymälle oli suuri esimerkiksi pienen tutkimusjoukon vuoksi.	10/11
Thomas, R. ym. 2015, Kanada	Tavoitteena oli arvioida sellaisten interventioiden tehokkuutta, jotka auttavat perheitä ehkäisemään lasten tupakoinnin aloitusta.	Systemaattinen katsaus toteutettiin hakemalla tietoa 14 tietokannasta. Hakuja tehtiin myös manuaalisesti. Mukaan otettiin 27 tutkimusta.	Katsaus antoi kohtalaisen laadukasta näyttöä siitä, että perhepohjaisilla interventioilla saattaa olla myönteistä vaikutusta lasten ja nuorten tupakoinnin aloituksen ehkäisemiselle. Se voi vähentää tupakoinnin kokeilua tai aloitusta jopa 16-32%. Katsaukseen valitut tutkimusten interventio-ohjelmat kohdistuivat perheen toimintaan ja ne otettiin käyttöön lasten ollessa 11-14 -vuotiaita. Yhteistä tehokkaille korkean intensiteetin ohjelmille oli rohkaisu kohti arvovaltaista vanhemmuutta, joka usein määritellään kiinnostuksen ja huolenpidon osoittamisena ja sääntöjen asettamisena. Yhdessäkään tutkimuksessa interventioilla ei havaittu olevan haitallisia vaikutuksia.	10/11
Chiao, C. ym. 2013, Taiwan	Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida nuoren internetin käytön vaikutusta tupakoinnin ja alkoholin käytön aloittamiselle vanhemmalla iällä.	Kysely kohdistettiin 16- vuotiaisiin Pohjois-Taiwanilaisiin, joilla ei ollut aiempaa kokemusta	Tutkimuksen mukaan aikaisella internetin käytöllä on yhteys myöhemmän iän tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Analyysi osoitti, että etenkin se, missä internetiä käytettiin, vaikutti	

		tupakoinnista (n = 1445) tai alkoholin käytöstä (n = 1468). Heiltä kerättiin tietoa siitä, missä, miksi ja kuinka paljon he käyttivät internetiä. Neljän vuoden kuluttua kontrollikysely, jossa kartoitettiin tupakoinnin ja alkoholin käytön määrää. Analyysiin sisällytettiin vertaisten, henkilökohtaiset piirteet ja perheen piirteet.	suuresti tulevaisuuden tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Vaikutus vaihteli suuresti sukupuolten välillä, sillä oli yli viisinkertainen todennäköisyys tupakoinnin aloittamiseen tyttöihin nähden, mutta etenkin tytöillä internetkahvilat olivat suuressa roolissa riskin arvioinnissa. Internetissä käytetty aika oli suoraan verrannollinen alkoholin käytön määrään. Suurempi todennäköisyys tupakointiin oli myös niillä, jotka käyttivät internetiä enemmän myös muihin, kun kouluun liittyviin asioihin.	
Towns, S. ym. 2017, Australia	Katsaus käsittelee tilastoja nuorten tupakoinnista, riskitekijöitä, tupakoinnin aloitusta ja nikotiiniriippuvuutta, lyhyiden interventoiden merkitystä, näyttöä sopivista interventioista etenkin riskiryhmille.	Julkaisun tarjoama tieto pohjautuu kirjallisuuskatsaukseen	Julkaisu mm. listaa suosituksia interventioista, määrittelee korkean riskin ryhmiä, sekä syitä nuorten tupakoinnille.	
Mattila, V. ym. 2012, Suomi	Tarkoituksena oli tutkia nuuskan ja urheilun yhteyttä nuorten suomalaisten miesten keskuudessa sekä nuorten miesten nuuskan ja tupakan käyttöä.	160746 vuosina 1999-2010 asevelvollisuuden suorittanutta miestä	Tutkimusaikana (1999-2010) tupakoinnin yleisyys laski 42%:sta 34%:iin, kun taas nuuskan käyttö lisääntyi 5%:sta 12%:iin. Koskea fyysinen aktiivisuudella oli selkeä positiivinen vaikutus nuuskan käyttöön, mutta vaikutti negatiivisesti tupakointiin. Urheilulajeista jääkiekolla oli suurin kytkös nuuskan käyttöön, sitä seurasivat muut joukkuelajit.	

Liite 3. Täydentävät kirjallisuushaut tuloksineen

Tietokanta/ tietolähde	Hakusanat	Rajaukset	"Osumien" määrä/ hyödynnetty
Medic	tupakka OR nuuska AND nuoret	kokoteksti, väitöskirjat, viimeisen vuoden aikana julkaistut	0/0
Cochrane	tobacco AND adolescent AND intervention	viimeisen vuoden aikana julkaistut	1/0
Pubmed	tobacco products AND health promotion AND child	kokoteksti, viimeisen vuoden aikana julkaistut	9/1
Pubmed	tobacco AND intervention AND adolescent AND systematic review.	kokoteksti, viimeisen vuoden aikana julkaistut	20/2
Pubmed	use AND tobacco products AND prevention AND youth	ilmainen kokoteksti, enintään viisi vuotta vanhat julkaisut	10/1
Pubmed	use of tobacco products AND attitude AND the youth NOT warning	kokoteksti, enintään viisi vuotta vanhat julkaisut	19/3
yhteensä			59/7

Tutkimuksen/ kehittämistyön tekijät, vuosi ja paikka	Tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Keskeiset tulokset
Demissie, Z. ym. 2017, Yhdysvallat	Arvioida lukioikäisten savukkeiden ja sähkösavukkeiden käytön yleisyyttä sekä terveyttä vaarantavien käyttäytymismallien ja savukkeiden ja sähkösavukkeiden käytön välistä yhteyttä.	Aineisto vuoden 2015 kansallisen Youth Risk Behavior Survey -tutkimuksesta. (N=15624)	2015 73,5% lukiolaisista ei käyttänyt savukkeita tai sähkösavukkeita, 3,2% poltti savukkeita ja 15,8% käytti sähkösavukkeita. 7,5% lukiolaisista käytti molempia. Niillä, jotka käyttivät savukkeita ja/tai sähkösavukkeita todettiin olevan muita suurempi riski esimerkiksi joutua väkivallan uhriksi, tapaturmiin tai ajautua huumausaineiden käyttäjiksi.
Fanshawe, T. ym. 2017, Englanti	Arvioida niiden interventioiden tehokkuutta, jotka tähtäävät nuorten tupakoinnin lopettamiseen	Päivitys vuoden 2006 kirjallisuuskatsaukseen. Tietokannat: CENTRAL, MEDLINE, Embase ja PsycINFO. Alle 20-vuotiaiden tupakoinnin lopettamiseen liittyvät tutkimukset, 41kpl	Vain vähäisiä todisteita siitä, että lääkkeellinen tai käyttäytymiseen perustuva tupakoinnin lopettamiseen tähtäävillä interventioilla olisi pitkän aikavälin vaikutusta tupakoinnin lopettavien nuorten määrään. Suurin vaikutus näyttäisi olevan ryhmämuotoisilla käyttäytymiseen perustuvilla interventioilla.
Hefler, M. ym. 2017, Australia	Arvioida niiden kannustimien tehokkuutta, jotka tähtäävät lasten ja nuorten (5-18v) tupakoinnin aloittamisen estämiseen. Myös arvioida mm. kannustinohjelmien kustannuksia ja mahdollisia seuraamuksia, sekä sitä ovatko kannustimet tehokkaita yhdistettynä muihin tupakoinnin vastaisiin toimenpiteisiin, vai eivät.	Kirjallisuuskatsaus: Cochrane Tobacco Addiction Group Specialized Register, MEDLINE, Embase, CINAHL, CSA databases ja PsycINFO. tutkimukset, joissa interventioiden sisältyi kannustimia, 8kpl.	Yleisimmin tutkittu kannustin oli ympäri Eurooppaa käytössä oleva "savuton luokka"-kilpailu. Kyseisessä kilpailussa saattaa esiintyä ei-toivottuja seurauksia, kuten tupakoinnista valehtelua tai tupakoitsijoiden kiusaamista. Vaikuttaisi, että kannustimet eivät ehkäise lasten ja nuorten tupakoinnin aloittamista, mutta etenkin luotettavia tutkimustuloksia aiheesta on hyvin vähän.
Huang, L. ym. 2017, Yhdysvallat	Arvioida kansallisen The Real Cost -kampanjan vaikutusta mm. nuorten tupakkaan liittyviin asenteisiin ja tietoisuuteen riskeistä ja	Puhelinhaastattelusta saatu aineisto, (n=1125), 13-17 vuotiaat	Suurin osa nuorista kertoi nähneensä tai kuulleensa kampanjaan liittyviä ilmoituksia. Reilu puolet muisti kampanjan iskulauseen. Suurin osa nuorista myös kertoi ilmoitusten herättäneen heissä negatiivisia asenteita

	nuorten tietoisuutta itse kampanjasta		tupakkatuotteita kohtaan. The Real Cost -kampanja on tavoittanut ison osan amerikkalaisista nuorista.
McKelvey, K. ym. 2017, Yhdysvallat	Tutkia, onko nuorten tupakointikäyttäytymisessä, asenteissa ja aikomuksissa tupakoida tapahtunut muutosta vuosien 2001 ja 2015 välillä.	Kahdesta lukioissa tehdyistä tutkimuksesta saatu aineisto (N2001=395, N2015=282)	Nuorten tupakointi ja aikomus tupakoida tulevaisuudessa oli vähentynyt. Vuoteen 2001 verrattuna harvempi nuori koki tupakoinnin saavan nuoren näyttämään ikäistään vanhemmalta ja useampi koki tupakoinnin johtavan ongelmiin ja erilaisiin sairauksiin. Tieto tupakoinnin nopeista terveysvaikutuksista oli samalla tasolla kuin 2001.
Moran, M. ym. 2017, Yhdysvallat	Julkaisu käsittelee interventioiden kohdistamista vertaisista koostuviin ryhmiin sekä sitä, millaisilla elementeillä kyseiset interventiot saadaan toimiviksi.	Julkaisun tarjoama tieto pohjautuu kirjallisuuskatsaukseen	Vertaisista koostuville ryhmille suunnatuista terveyden edistämisen interventioista on vasta hyvin vähän tietoa, sillä käytäntö on uusi. Tutkimustuloksen niiden vaikutuksista ovat vähäisiä, mutta interventiot voidaan perustaa teoreettiseen tietoon nuorten vertaisryhmistä ja vertaispaineen vaikutuksista. Julkaisu tarjoaa teorioita ja tutkittua tietoa interventioiden perustaksi.
Scheffels, J. ym. 2017, Norja	Selvittää, millaisena nuoret kokevat nuuskan tuotebrändin ja mitä mieltä he ovat pakkausten ulkoasusta. Tarkoituksena myös selvittää onko nuuskapakkauksilla merkitystä siihen, kuinka houkuttelevana tai haitallisena nuuska nuorten keskuudessa koetaan.	Kuusi fokusryhmähaastattelua, yhteensä 35 15-17 -vuotiasta nuorta.	Pakkausten muoto, värit, kuvat ja fontit ohjaavat nuorten kokemuksia haitoista ja houkuttelevuudesta. Nuuskan eri maut saivat nuoret näkemään nuuskan vähemmän haitallisena ja saivat aikaan positiivista suhtautumista nuuskaan.

Liite 4. Vapaiden lisähakujen hakusanat ja tulokset

- handicraft
- crafting
- art
- artwork
- creativity
- health
- mental health
- käsityöt
- terveys

Tutkimuk- sen/ kehittä- misen tekijät, tut- kimusvuosi ja paikka	Tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Keskeiset tulokset
Davies, C. ym. 2014, Australia	Tarkoituksena rakentaa tut- kittuun tietoon perustuva vii- tekehys, joka yhdistää tai- teen ja terveyden. Viitekehys sisälsi seitsemän teemaa: mielenterveys, sosiaalinen terveys, fyysinen terveys, sekä terveyteen vaikuttavista tekijöistä talous, tietämys, taide ja identiteetti. Kunkin teeman positiiviset, negatiivi- set ja tahattomat seuraukset otettiin huomioon.	laadullinen tutkimus, 33 australialaista ai- kuista, puolistruktu- roidut haastattelut	Taiteet voivat auttaa edistämään terveyttä ja paranemista, kun terveysresursseihin koh- distuu yhä enemmän painetta. <u>Mielenter- veys</u> : taiteen tekeminen synnytti iloa, ren- toutta ja hyviä muistoja, mutta myös turhau- tumista taiteelliseksi leimaantumisen joh- dosta. <u>Sosiaalinen</u> : taiteet lisäsivät sosiaali- suutta ja verkostoitumista samankaltaisten ihmisen kanssa, taide nähtiin myös sosiaali- sena (konsertit) ja taiteen antaminen/saami- nen synnytti iloa. Taide vahvisti myös käsi- tystä omasta arvokkuudesta. <u>Fyysinen</u> : taide kasvattaa fyysistä aktiivisuutta (seisominen pitkiä aikoja, tanssiminen), toisaalta aiheut- taa vammoja (kuluminen, kuulovauriot, liuot- timet) Taidetapahtumat usein myöhään, mikä aiheuttaa univajetta. Taide voi edesaut- taa myös päihteiden käyttöä ja passiivista tu- pakointia. <u>Talous</u> : Taide nähtiin tulonläh- teenä. Itse tekemällä voi myös säästää ra- haa. Toisaalta taide voi olla kallista (lippu, kuljetus, lastenvahti, ruoka ym.) <u>Tietämys</u> : Taide stimuloi älyllisesti ja lisää taitoja esim. tiimityöskentely, ongelmanratkaisu, kirjalli- suus, liiketoiminta. <u>Taide</u> : esteettisyyden ar- vostus, lahjakkuus, luovuus. <u>Identiteetti</u> : Taide lisää yhteyttä omaan itseensä ja antaa merkitystä elämään.
Ryan, B. ym. 2015, Aust- ralia/Samoa	Pilotoida projektia joka yhdis- tää taiteen ja mielenterveys- työn. Tarkoituksena antaa taiteen avulla ääni mielenter- veysongelmista kärsiville ja samalla lisätä ymmärrystä mielenterveysongelmista.	Vuoden aikana jär- jestettiin innovatiivi- sia työpajoja, jotka päätyivät yhteiseen taidenäyttelyyn.	Projekti onnistui laatimaan toimenpiteitä, joilla edistetään ja ylläpidetään mielenterveyttä. Löydettiin myös oikeat organisaatiot, resurs- sit ja tuki sekä taiteelle, että mielenterveys- työlle. Osallistuneet kokivat, että projekti li- säsi ymmärrystä mielenterveysongelmista. Taideprojekti nähtiin myös mahdollisuutena vähentää mielenterveysongelmia ja keinona edesauttaa paranemista. Projekti osoitti myös, että vahva kulttuuri-identiteetti voi joh- taa positiivisiin vaikutuksiin mielentervey- dessä. (56-58)
Horghagen, S. ym. 2014, Norja	Tarkoituksena selvittää, mi- ten ryhmässä käsitöiden te- kemiseen osallistuminen aut- taa mielenterveysongelmista kärsiviä pärjäämään arjessa.	12 henkilöä, jotka ovat pitkään kärsi- neet mielenterveys- ongelmista. Havain- nointi, kysymysten esittäminen ja kes- kustelu järjestetyn aktiiviteetin aikana	Norjassa on mielenterveyskeskuksia, joita kutsutaan tapaamispaikoiksi ja jotka tarjoavat matalan kynnyksen palveluja. Nämä paikat pyrkivät auttamaan mielenterveysongelmista kärsiviä pärjäämään arjessa ja omassa ym- päristössään. Apuna tässä käytetään esimer- kiksi käsitöitä. (145) Käsitöiden tekeminen ryhmässä lisää pysyvyyttä ja rutineja sekä vertaistukea ja arvostusentunnetta Myös tai- dot ja kyvyt, kuten ongelmanratkaisu, innova- tiivisuus, sosiaalisuus ja yhteistyötaitot

			lisääntyivät. Myyntiin tehdyt työt myös lisäsivät käsitystä myynnistä ja kysynnästä. Neuletyö mahdollisti osallistumisen keskusteluun, mutta tarjosi myös mahdollisuuden olla osallistumatta, Näin kynnys keskusteluun osallistumiseen pieneni. Myös pelkkä neulominen ja muiden kuuntelu sai kokemaan itsensä aktiivisemmaksi osallistujaksi. (148-149)
Pöllänen, S. 2008, Suomi	Julkaisussa pyritään kuvaamaan käsityötä terapiana ja terapeuttisena toimintana ja suhteutetaan alan tutkimustietoa musiikki- ja taideterapiaan.	Katsaus tutkittuun tietoon.	käsityötä on käytetty toiminnan muotona psykoterapia-asiakkaiden kuntoutuksen tukena, vammaisten toimintaterapiana tai itsehoidollisena harrastuksena yksin tai erilaisissa ryhmissä määrittelemättä sitä kuitenkaan terapiaksi. Käsityö voi kuitenkin olla toiminnallisena työtapana terapiaa silloin, kun siinä on kyse systemaattisesta ja tietoisesta interventioiden sarjasta. Tällöin tavoitteena on esim. ajattelumalleihin, toimintaan tai tunteisiin liittyvä muutos. (91) Kun käsityötä käytetään terapeuttisena välineenä, on fokus vaikeuksien sijaan käsityössä, itse toiminnassa ja kokemuksissa. Käsityön koskettaminen/katseleminen tai suunnittelu- ja valmistusprosessi tuottaa erilaisia psykofyysisiä merkityksiä. Tällöin henkilö voi kokea käsin työstämisen sekä läsnä olevat materiaalit ja välineet esim. purkautumiskanavana tai pakokeinona. Käsityöhön voi liittyä myös sosiaalisia merkityksiä. Käsityö voi tukea elämänhallinnan tunnetta, sillä se on elämän osa-alue, jota voi itse hallita. (101)

Liite 5. Saatekirje opettajalle

Ihan koudussa – terveyden edistämisen toimintamalli, kehittämisprojektin pilotointi koulussa

"Itsensä voi kouduttaa myös terveellisesti, käsitöiden tekemiseen!"

Hyvä opettaja,

Olen ammatiltani röntgenhoitaja ja opiskelen nyt Turun ammattikorkeakoulussa Sosiaali- ja terveysalan ylemmän ammattikorkeakoulun kehittämisen ja johtamisen suuntautumisvaihtoehtoa. Opinnäytetyöni on kehittämisprojekti, jonka tarkoituksena on tuottaa nuorten toiminnallisuutta ja osallistamista tukeva toimintamalli. Lisäksi tavoitteena on lisätä nuorten tietoa nikotiinituotteiden terveysvaikutuksista ja vertaispaineen vaikutuksen voittamisesta. Kehittämisprojektini on osa suurempaa projektia, Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektia. NIKO-projekti tähtää toiminnallisin keinoin syövä ehkäisyyn ja terveyden edistämiseen nikotiinituotteita käyttävien nuorten arjessa.

Nyt luotava toimintamalli yhdistää käsillä tekemisen ja nikotiinituotteisiin liittyvän terveyden edistämisen. Työpajamuotoisessa toimintamallissa oppiminen tapahtuu nuoren oman oivaltamisen ja tiedon etsimisen kautta. Opittu asia muuntautuu nuorten itse suunnittelemissa ja toteuttamissa teemaan sopiviksi töiksi. Työpajassa tehtävät työt toteutuvat polymeerimassasta muovailen (esimerkiksi avaimenperiä) sekä kankaisia ostoskassia kangasväreillä painaen. Lisäksi työpajan aikana järjestetään äänestyksiä muun muassa parhaista töistä.

Toimintamallin ensimmäinen pilotointi tapahtuu syksyllä 2017 Pansion koulun kuudennen luokan kolmeen käsityötuntikertaan yhdistettynä työpajana. Pilotin jälkeen osallistuneita pyydetään nimettömästi täyttämään lyhyt kysely, jolla selvitetään mielipidettä muun muassa työpajan sisällöstä, ajankäytöstä ja hyödyllisyydestä sekä mahdollisia kehittämis ehdotuksia. Kysely ei ole tutkimuksellinen, ja sen tuloksia käytetään ainoastaan toimintamallin edelleen kehittämiseen.

Yhtenä kehittämisprojektin tuotoksena on myös projektin nimeä kantavan blogi. Blogissa julkaistaan muun muassa käsityöhöjeitä, kuvia työpajan vaiheista ja valmiista töistä sekä nuorten omia kirjoituksia. Blogi tarjoaa mahdollisuuden toiminnalliseen terveyden edistämiseen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen myös työpajaan osallistumattomille nuorille. Nyt tiedustelen lupaa työpajan aikana otettujen kuvien mahdolliseen julkaisuun blogissa. Kuvia saatetaan hyödyntää myös opinnäytetyön raportissa.

Pyydän ystävällisesti rastittamaan tämän saatekirjeen sivulla 2 olevasta lomakkeesta teille sopivat vaihtoehdot. Kyseiset vaihtoehdot siis koskevat vain kehittämisprojektin omaa blogia ja opinnäytetyön raporttia, muualla materiaalia ei julkaista.

Ystävällisin terveisin ja yhteistyöstä kiittäen,

Tiia-Maija Lehto

tiiamaija.lehto@edu.turkuamk.fi

- ☐ Kyllä, työpajan vaiheista otettuja kuvia, joista olen tunnistettavissa, saa julkaista.
- ☐ Kyllä, nimeni saa julkaista kuvassa, josta olen tunnistettavissa.

Allekirjoitus: _____

Nimen selvennys: _____

Liite 6. Saatekirje huoltajille

Ihan koudussa – terveyden edistämisen toimintamalli, kehittämisprojektin pilotointi koulussa

"Itsensä voi koukuttaa myös terveellisesti, käsitöiden tekemiseen!"

Hyvä huoltaja,

Olen ammatiltani röntgenhoitaja ja opiskelen nyt Turun ammattikorkeakoulussa Sosiaali- ja terveysalan ylemmän ammattikorkeakoulun kehittämisen ja johtamisen suuntautumisvaihtoehtoa. Opinnäytetyöni on kehittämisprojekti, jonka tarkoituksena on tuottaa nuorten toiminnallisuutta ja osallistamista tukeva toimintamalli. Lisäksi tavoitteena on lisätä nuorten tietoa nikotiinituotteiden terveysvaikutuksista ja vertaispaineen vaikutuksen voittamisesta. Kehittämisprojektini on osa suurempaa projektia, Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektia. NIKO-projekti tähtää toiminnallisin keinoin syövän ehkäisyyn ja terveyden edistämiseen nikotiinituotteita käyttävien nuorten arjessa.

Nyt luotava toimintamalli yhdistää käsillä tekemisen ja nikotiinituotteisiin liittyvän terveyden edistämisen. Työpajamuotoisessa toimintamallissa oppiminen tapahtuu nuoren oman oivaltamisen ja tiedon etsimisen kautta. Opittu asia muuntautuu nuorten itse suunnittelemissa ja toteuttamissakin teemaan sopiviksi töiksi. Työpajassa tehtävät työt toteutuvat polymeerimassasta muovailen (esimerkiksi avaimenperiä) sekä kankaisia ostoskasseja kangasväreillä painaen. Lisäksi työpajan aikana järjestetään äänestyksiä muun muassa parhaista töistä.

Toimintamallin ensimmäinen pilotointi tapahtuu syksyllä 2017 Pansion koulun kuudennen luokan kolmeen käsityötuntikertaan yhdistettynä työpajana. Työpaja on siis osa käsityön oppitunteja ja yhteistyöstä on sovittu Pansion koulun rehtorin kanssa. Pilotin jälkeen nuoria pyydetään nimettömästi täyttämään lyhyt kysely, jolla selvitetään nuorten mielipidettä muun muassa työpajan sisällöstä, ajankäytöstä ja hyödyllisyydestä sekä mahdollisia kehittämisideoita. Kysely ei ole tutkimuksellinen, ja sen tuloksia käytetään ainoastaan toimintamallin edelleen kehittämiseen.

Yhtenä kehittämisprojektin tuotoksena on myös projektin nimeä kantavan blogi. Blogissa julkaistaan muun muassa käsityöohjeita, kuvia työpajan vaiheista ja valmiista töistä sekä nuorten omia kirjoituksia. Blogi tarjoaa mahdollisuuden toiminnalliseen terveyden edistämiseen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen myös työpajaan osallistumattomille nuorille. Nyt tiedustelenkin lupaa työpajan aikana otettujen kuvien ja muun materiaalin mahdolliseen julkaisuun blogissa. Kuvia ja muuta materiaalia saatetaan hyödyntää myös opinnäytetyön raportissa.

Pyydän ystävällisesti rastittamaan tämän saatekirjeen sivulla 2 olevasta lomakkeesta teille sopivat vaihtoehdot. Kyseiset vaihtoehdot siis koskevat vain kehittämisprojektin omaa blogia ja opinnäytetyön raporttia, muualla materiaalia ei julkaista.

Ystävällisin terveisin ja yhteistyöstä kiittäen,

Tiia-Maija Lehto

tiiamaija.lehto@edu.turkuamk.fi

Nuoren nimi: _____

- ☐ Kyllä, kuvia nuoren työpajassa tekemistä töistä saa julkaista.
- ☐ Kyllä, jos nuori haluaa, hänen nimensä saa julkaista hänen työstään otetun kuvan yhteydessä.

- ☐ Kyllä, työpajan vaiheista otettuja kuvia, joista nuori on tunnistettavissa, saa julkaista.
- ☐ Kyllä, jos nuori haluaa, hänen nimensä saa julkaista kuvassa, josta hänet on tunnistettavissa.

- ☐ Kyllä, nuoren omia, teemaan liittyviä kirjoituksia saa julkaista.
- ☐ Kyllä, jos nuori haluaa, hänen nimensä saa julkaista ko. kirjoituksen yhteydessä.

Huoltajan allekirjoitus: _____

Nimen selvennys: _____

Liite 7. Diaesitys töiden suunnittelun tueksi

IHAN KOUKUSSA -työpaja

Pohditaan ja jutellaan yhdessä
Painetaan kangaskasseja
Tehdään yhteistä neulegraffitia

1.

Kodols: Niko-biisi



#hymyahuuleen

San. Antti Koli & Minna Salakari
Sov. Antti Koli
Säx. GRTMusic
Mix. GRTMusic
Mas. KW Mastering

2. <https://www.youtube.com/watch?v=y9Dsf46TXk>

Kannattaisko ennemmin koukuttuu jostain terveellisestä?



3.

Kun jäät koukkuun nuuskaan tai tupakkaan, ei rahanmenoa voi estää!



4.

Tekeekö pullea ylähuuli susta muka oikeesti **kovemman** tyypin??



5.

Nikotiinituotteiden käyttöön vaikuttaa mm.: perhe, ystävät, roolimallit, urheilu ja tieto terveysvaikutuksista



6.

Nikotiini on myrkkyä sen aivoille!



7.

Nuuska ja tupakka mm. pilaa hampaat, aiheuttaa finnejä, huonontaa hiuksia, saa hengityksen haisemaan pahalle, aiheuttaa ryppyjä ja lisää riskiä sairastua syöpään. Kuulostaako hyvältä?



8.

Nuuskaa käyttävien urheilijoiden lihasvoima heikkenee ja lihaskasvu hidastuu. Haluatko sä antaa tasoitusta vastustajalle?



9.

Nuuska sisältää mm. hiekkaa ja hyönteismyrkkyjä, YÖK!



10.

11.



Laittaisitko sä
kynsilakanpoistoaainetta (asetoni)
tai vessanpöntön puhdistusainetta
(ammoniaki) suuhusi? Molempia
löytyy nuuskasta!

12.

Mitä sä vastaat,
jos joku tarjoaa
sulle tupakkaa tai
nuuskaa?



13.

Neulegraffiti on julkiselle paikalle
kiinnitetty neule

Neulegraffitin tehtäviä:

- Tuoda **väriä** päivään
- Ilahduttaa ohikulkijoita
- Herättää ajatuksia ja keskustelua



14.

Esimerkkejä neulegraffiteista:



15.



16.



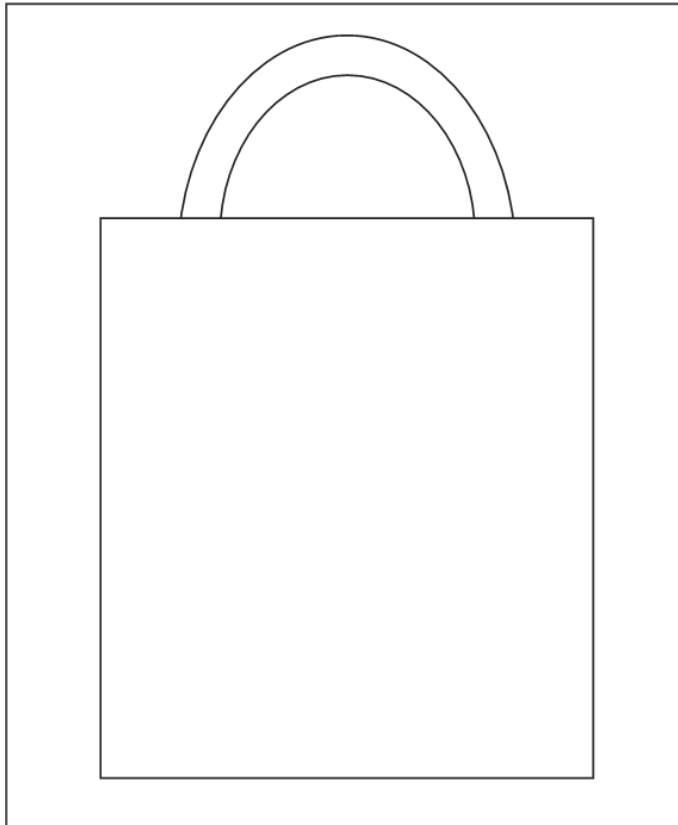
Liite 8. Lomake kangaskassin suunnitteluun

SUUNNITEMANI KANGASKASSIIN

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Tällaisen kangaskassin haluan painaa:



Mitä painokuvio esittää?

Mistä sain idean painokuvioon?

Tämä on kangaskassini viesti muille, eli näitä ajatuksia haluan sen muissa ihmisissä herättävän. (esim. vanhemmat, kaverit tai vaikka ihan ventovieraat):

☐

Kyllä, aion pitää kassin itse.

☐

Aion antaa kassin lahjaksi, Kenelle ja miksi? _____

Liite 9. Lomake neulegraffitin suunnitteluun

SUUNNITEMANI NEULEGRAFFITIIN

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Oma osuuteni yhteisestä neulegraffitista näyttää tältä:



Mitä graffitin kuvastaa?

Miten aion tehdä graffitin?

Mistä sain idean graffitiin?

Tämä on graffitini sanoma muille, eli näitä ajatuksia haluan sen muissa ihmisissä herättävän. (esim. vanhemmat, kaverit tai ohikulkijat):

☐

Kyllä, haluan kirjoittaa
pienen viestin ripustettavaksi
graffitin yhteyteen

Viesti:



Liite10. Ensimmäisen pilotin tietovisan kysymykset vastausvaihtoehtoineen

Oikea vastausvaihtoehto on alleviivattu.

1. Parantaako nuuska urheilusuoritusta?
 - a. Kyllä.
 - b. Ei.
 - c. Kyllä, jos ei käytä liikaa.
 - d. Riippuu henkilöstä.
2. Mikä seuraavista ei ole tyypillinen nikotiiniriippuvuuden oire?
 - a. Päänsärky.
 - b. Keskittymisvaikeudet.
 - c. Ihottuma.
 - d. Hermostuneisuus.
3. Miten nikotiini vaikuttaa reflekseihin?
 - a. Hidastaa niitä.
 - b. Nopeuttaa niitä.
 - c. Ei mitenkään.
 - d. Lakkauttaa ne.
4. Kuinka nopeasti nikotiini siirtyy aivoihin?
 - a. 10 sekunnissa.
 - b. Minuutissa.
 - c. Kahdessa tunnissa.
 - d. Muutamassa sekunnissa.
5. Nikotiini aiheuttaa riippuvuuden yhtä nopeasti, kuin...
 - a. heroiini.
 - b. kofeiini.
 - c. kannabis.
 - d. Nikotiini ei aiheuta riippuvuutta.
6. Montako syöpää aiheuttavaa kemikaalia tupakan savu sisältää?
 - a. n. 10
 - b. n. 60
 - c. n. 100
 - d. n. 1000
7. Mikä nikotiinituote aiheuttaa eniten riippuvuutta?
 - a. Tupakka.
 - b. Sähkötupakka.
 - c. Nuuska.
 - d. Sikari
8. Nuoret ovat erityisen herkkiä nikotiinin vaikutuksille, sillä...
 - a. lihasten kehitys on kesken.
 - b. sydämen kehitys on kesken.
 - c. aivojen kehitys on kesken.
 - d. keuhkojen kehitys on kesken.

Liite 11. Palautelomake nuorille, ensimmäinen pilotti

Palaute IHAN KOUKUSSA työpajasta

Ympyröi mielipidettäsi kuvaava vaihtoehto:

1. Työpaja oli mukavaa vaihtelua tavallisiin tekstiilityön tunteihin.

KYLLÄ
EI

2. Neulegraffitin suunnittelu ja tekeminen oli hauskaa.

KYLLÄ
EI

3. Kassin painaminen oli hauskaa.

KYLLÄ
EI

4. Neulegraffitin ja kangaskassin sijasta olisin mieluummin tehnyt:

5. Äänestys oli hauska lisä työpajan sisältöön.

KYLLÄ
EI

6. Kahoot-tietovisa oli hauska lisä työpajan sisältöön.

KYLLÄ
EI

7. Työpaja oli sopivan mittainen (kolme käsityötuntikertaa)

KYLLÄ
EI

8. Opin jotain uutta käsitöistä.

KYLLÄ, esim. mitä: _____
EI

9. Opin jotain uutta nikotiinista tai nikotiinituotteista

KYLLÄ, esim. mitä: _____
EI

10. Haluaisin osallistua samanlaiseen työpajaan toistekin.

KYLLÄ
EI

11. Muut terveiset työpajan pitäjälle: _____

Liite 12. Palautekysymykset opettajalle, ensimmäinen pilotti

1. Oliko työpajan kesto (3 käsityötuntikertaa) mielestäsi sopiva? Olisiko jokin toinen ollut parempi, miksi?
2. Mitä mieltä olet työpajan ajoituksesta (joka toinen viikko)? Olisiko jokin toinen ollut parempi, miksi?
3. Soveltuivatko tehdyt työt (neulegraffiti & kassin painaminen kangasvärein) peruskoulun käsityön opetussuunnitelmaan?
4. Mikä olisi mielestäsi paras ikäluokka vastaavanlaisen toteutuksen kohdejoukoksi?
5. Soveltuisiko mielestäsi vastaavanlainen toteutus esimerkiksi oppiaineiden integraation (terveyden edistäminen ja käsityö) toteuttamiseen, yhteisölliseen oppimiseen tai käsityöllä vaikuttamisen opettamiseen?
6. Koetko, että työpaja työllisti opettajaa liikaa? Vai oliko työmäärä sopiva?
7. Koetko, että äänestys parhaasta suunnitelmasta ja Kahoot -tietovisa palkintoineen toivat mielenkiintoista sisältöä työpajaan? Vai olisiko ne voineet korvata jollain muulla?
8. Haluatko sanoa vielä jotain muuta? Sana on vapaa.

Liite 13. Lomake neulegraffitin suunnitteluun, 2. pilotti

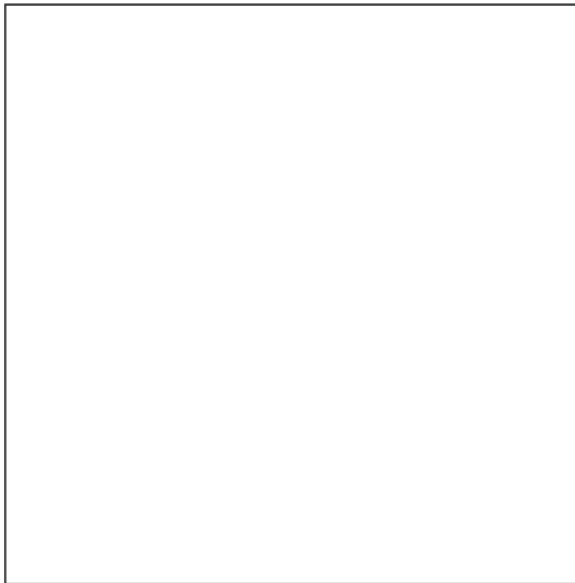
SUUNNITEMANI NEULEGRAFFITIIN

Nimi: _____ Luokka: _____

Sähköposti: _____ Päivämäärä: _____

(Arvonnassa voittajalle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti sähköpostitse. Sähköpostiosoitetta ei käytetä muuhun tarkoitukseen!)

Oma osuuteni yhteisestä neulegraffitista näyttää tältä:



Mitä graffitin kuvastaa?

Miten aion tehdä graffitin?

Mistä sain idean graffitiin?

Miksi valitsin juuri tämän värin/nämä värit?

Tämä on graffitini sanoma muille, eli näitä ajatuksia haluan sen muissa ihmisissä herättävän. (esim. vanhemmat, kaverit tai ohikulkijat):

☐

Kyllä, haluan kirjoittaa
pienen viestin ripustettavaksi
graffitin yhteyteen

Viesti:



Liite 14. Toiminnallisen seminaarin mainoslehtinen

TERVEYTTÄ TEKEMÄSSÄ!

-nuoruus ilman nikotiinia-

Toiminnallinen seminaari

Turun ammattikorkeakoulun Ruiskadun toimipisteessä

(Ruiskatu 8, 20720 Turku, pääsisäänkäynti)

1.3.2018 klo 17.30-19.30

OHJELMA:

17.30 – 18.00

kahvit ja nuuskanäyttely

18.00 – 19.00

työpajatyöskentely:

FAKTAT PÖYTÄÄN NIKOTIINISTA

– osallistu ja tunnista

IHAN KOUKUSSA – tee terveyttä

omin käsin

19.00 – 19.30

interaktiivinen tietopaketti nuorten nikotiinituotteiden käytöstä



Ilmoittautumaan pääset tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/ADDE1A9266C7B63D>

Ole nopea, tilaisuuteen mahtuu vain 50 osallistujaa! (ilmoittautuminen päättyy 25.2. klo 18)

Seminaari on osa kahden sosiaali- ja terveysalan YAMK-opiskelijan kehittämisprojekteja. Kyseiset kehittämisprojektit ovat osaprojekteja Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektissa ja niiden tavoitteena on edistää nuorten terveyttä toiminnallisilla keinoilla. **Työtä nuorten parissa ja nuorten kanssa!**

Yhteistyössä:

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



LOUNAISSUOMEN
SYÖPÄYHDISTYS

Niko

TERVETULOA!

Lehto Tiia-Maija (Ihan koukussa! - terveyden edistämisen työpajamalli)

Vaskelainen Jenni (Faktat pöytään! - lähihoitajaopiskelijat tukemassa nikotiinittomuutta)

Liite 15. Toiminnallisen seminaarin tietovisan kysymykset vastausvaihtoehtoineen

Oikea vastausvaihtoehto on alleviivattu. Suluissa oleva teksti jouduttiin jättämään pois lopullisesta tietovisasta.

(Tupakointia kokeilleiden nuorten määrä on ollut laskusuuntainen viimeisten vuosikymmenten aikana.)

1. Mikä on **tupakointia kokeilleiden** 16-vuotiaiden tyttöjen osuus ikäryhmästä vuonna 2017?
 - a. n. 40%, eli neljä kymmenestä
 - b. n.30%, eli kolme kymmenestä
 - c. n.20%, eli kaksi kymmenestä
 - d. n. 10%, eli yksi kymmenestä

(2000-luvun alussa noin joka neljäs 14-18 -vuotias nuori tupakoi päivittäin.)

2. Kuinka monta prosenttia on **päivittäin savukkeita käyttävien** osuus ikäryhmästä vuonna 2017?
 - a. n. 25%, eli joka neljäs
 - b. n. 15%, eli joka seitsemäs
 - c. n.10%, eli joka kymmenes
 - d. n. 5%, eli yksi kahdestakymmenestä

(Nuuskakokeilut sitä vastoin ovat lisääntyneet.)

3. Mikä on **nuuskaa kokeilleiden** 16-vuotiaiden poikien osuus ikäryhmästä vuonna 2017?
 - a. n. 50%, eli joka toinen
 - b. n. 35%, eli yli kolmasosa
 - c. n.20%, eli yksi viidestä
 - d. n.10%, eli yksi kymmenestä

(18 -vuotiaista tytöistä vain pieni osa (n.4%) nuuskaa.)

4. Mikä on **nuuskaa silloin tällöin tai päivittäin käyttävien** 18-vuotiaiden poikien osuus?
 - a. n. puolet
 - b. n. neljäsosa
 - c. n. yksi viidestä
 - d. n. yksi kymmenestä
5. Kuinka monta prosenttia nuuskaa käyttävistä kertoi saavansa tai ostavansa nuuskaa ystäviltä?
 - a. 73%
 - b. 52%
 - c. 36%
 - d. 24%

(Tietoisuus sähkösavukkeista on lisääntynyt nuorten keskuudessa. Onneksi kuitenkin niitä kokeilleiden osuus ei ole juurikaan kasvanut viimeisen viiden vuoden aikana (alle 5% 14-vuotiaista, alle 30% 18-vuotiaista).

Sähkösavukkeissa voidaan käyttää sekä nikotiinipitoisia, että nikotiinittomia nesteitä.)

6. Kuinka iso osa sähkösavukkeita käyttäneistä tai kokeilleista nuorista on ilmoittanut käyttäneensä nikotiinipitoista nestettä?
 - a. Melkein kaikki
 - b. Vähän yli puolet
 - c. Noin neljäsosa
 - d. Yksi kymmenestä
7. Kuinka iso osa lähihoitajaksi opiskelevista tytöistä tupakoi opintojen ensimmäisenä vuotena?
 - a. yli puolet
 - b. puolet
 - c. neljännes
 - d. alle neljännes
8. Mikä seuraavista ei ole nikotiiniriippuvuuden oire?
 - a. hermostuneisuus
 - b. päänsärky
 - c. keskittymisvaikeudet
 - d. ihottuma
9. Parantaako nuuska urheilusuoritusta?
 - a. kyllä
 - b. kyllä, jos ei käytä liikaa
 - c. ei
 - d. riippuu henkilöstä
10. Lisäsikö seminaari tietouttasi nuorten nikotiinituotteiden käytöstä ja sen ehkäisystä?
 - a. kyllä
 - b. ei
 - c. vähäsen
 - d. ei, mutta tarjoilu oli herkullista!

Käytetyt lähteet:

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017. Nuorten terveystapatutkimus 2017: nuorten tupakkatuotteiden ja pähteiden käyttö sekä rahapelaaminen.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet.

Jokinen, H. 2017. Lähihoitajaopiskelijoiden tupakointi. Terveyskasvatuksen Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.